Газетный мир
Простые рецепты здоровья 12 | 2022

ХРОНИЧЕСКИЕ НЕДУГИ

ГЛАВНОЕ — ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ГИПЕРТОНИЯ ПОД КОНТРОЛЕМ

ЕСЛИ БРОНХИТ ЗАТЯНУЛСЯ

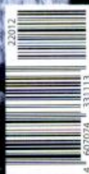
КАК УКРЕПИТЬ СЕРДЦЕ

ИММУНИТЕТ ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА

100 НАРОДНЫХ РЕЦЕПТОВ

наш сайт

Успей оформить подписку на 1 полугодие 2023!
П1016



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...



Увеличьте запас прочности

Медики считают, что уровень здоровья может быть низким или высоким. Это зависит от запаса прочности организма.

В него входят:

- способность сердца поддерживать высокий ритм сокращений,
- легких – снабжать организм кислородом,
- печени и почек – обезвреживать токсины и очищать кровь,
- желудочно-кишечного тракта – переваривать пищу,
- иммунитета – противостоять неблагоприятным факторам.

В течение жизни человек то теряет, то приобретает необходимый запас прочности. К примеру, при малоподвижном образе жизни сердце приспосабливается к этому режиму и человек чувствует себя вполне здоровым, но как только нагрузка возрастает, перенапряжение сердечно-сосудистой системы ведет к ее заболеваниям. Но количество здоровья можно увеличить.

Регулярные физические упражнения, правильное питание, закаливание и умение управлять эмоциями укрепляют сердце, и оно легко, без повреждений переносит любую нагрузку.

Содержание

Глава I. Проблемы сердца и сосудов
Дела сердечные 3
Непослушное давление 4
Осторожно, криз! 4
Инсульт или нет? 5
Будьте начеку 5
Не залечитесь! 5
Сердце в оковах 6
Важные советы 6
Как избежать инфаркта 7
Тяжелый рассвет 7
Факторы риска 7
Научитесь отдыхать! 8
Вода укрепит сосуды 9
Что у вас на столе 10
Ищите калий 11
Ловите витамин D 11
Ешьте спаржу 11
Витамины для сосудов 12
Что такое микроинсульт? 13
Из записной книжки 14
При ишемии 14
Девясил для сил 14
Лаванда успокоит 14
Сердечные друзья 15
Луковая «рубашка» 15
Доктор мумие 15
Лечим гипертонию 16
Помощь от ягод 16
И очистки пригодятся 16
Глава II. Нарушения дыхания
Разный кашель 17
Беспокоят бронхи 18
Провокатор – инфекция 19
Не хватает воздуха? 20
Что такое ХОБЛ? 21
Диагностика 21
Снимаем обструкцию 22
Долой аллергены! 23
Новый метод 23
Не шутите с пневмонией 24
Коварный туберкулез 25
Чем опасен отек? 26
Откуда грибы? 26
Что такое плеврит? 27
Помогите легким 28
Целебная микстура 28
Растирка для груди 28
Чудо-бальзам 28
Лечебный аромат 29
Из глубины веков 29
Хороша репа 29
Почистите бронхи 30
Лимон от кашля 30
Овсянка для малышей 30
Глава III. Неполадки в желудке
Опасное время 31
Если обострился гастрит 32
Затяжной эзофагит 33
Язва приходит с «кинжалом» 34
Как ловят бактерию 35
Определяем кислотность 36
12 правил при обострении 37
Устраняем эрозию 38

Повышаем кислотность........ 39
Не забываем про диету........ 39
Антибиотиками по язве 40
Купируем рецидив................. 40
Лечебное питание.................. 41
Отчего слабый привратник? . 42
Почему нельзя соду?............. 43
Опасна ли жвачка?................ 43
Помидорный медок............... 44
Осиновая лапша.................... 44
Рецепты из тайги 44
Добавьте горечи 45
Лечебный салатик................. 45
Немного кисленького 45
Спасибо, алоэ!........................ 46
От воспаления........................ 46
Масло из облепихи.............. 46
Травы против язвы................47
Фисташки от боли 47
Лечит вереск 47
Спасла козочка 48
Оживил родник 48

СЛЕДУЮЩИЙ СБОРНИК «РАСШИФРОВКА АНАЛИЗОВ» №1 ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 20.01.2023 г.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К САМОЛЕЧЕНИЮ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ВНИМАНИЕ! ИДЕТ ПОДПИСКА!

Оформить подписку можно в любом отделении Почты России

Простые рецепты здоровья



Читай и лечись.

Россия: П1016
Крым: 48911
Беларусь: 00165

Сам себе лекарь



Рецепты от всех болезней – в одной газете.

Россия: П1017
Крым: 48912
Беларусь: 84713

реклама

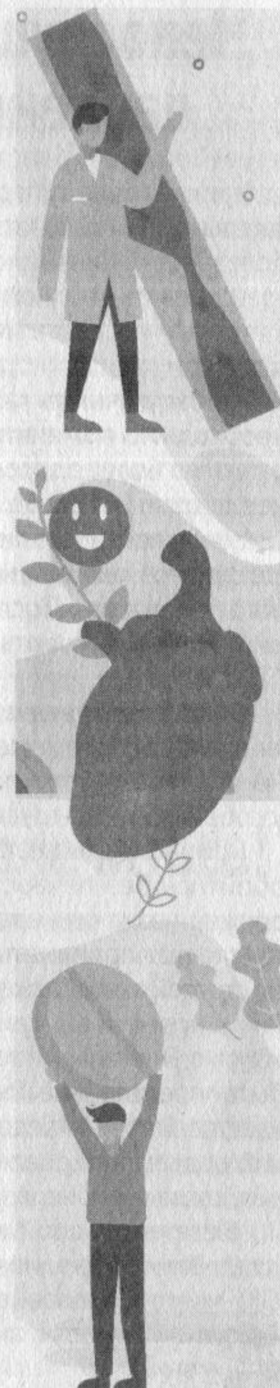
На территории РФ: подпишитесь на сайте PODPISKAONLINE.RU или наведите камеру смартфона на QR-код и оформите заказ



На территории Республики Беларусь на сайте YUNILINE.BY

УНП 192746932

Дела сердечные



Хронические сердечно-сосудистые заболевания лидируют среди причин смертности людей от 25 до 64 лет в России.

В эту группу входят такие патологии: ИБС (ишемическая болезнь сердца), атеросклероз, сердечная недостаточность, артериальная гипертензия, миокардит, эндокардит и перикардит, кардиомиопатия, аритмия, порок сердца, приобретенный в течение жизни.

Главное коварство болезней сердца и сосудов в том, что долгие годы они протекают бессимптомно и проявляются уже тяжелыми осложнениями. Даже несмотря на это, примерно в 75% случаев хронические заболевания сердечно-сосудистой системы можно предотвратить.

Правда, к сожалению, мало кто из пациентов всерьез задумывается о ранней профилактике. К врачу обращаются поздно, когда болезнь уже мешает жить и требуется немедленное лечение или срочное вмешательство хирурга.

По мнению многих врачей, болезни сердца и сосудов напрямую связаны с образом жизни. Неправильное питание, постоянные стрессы, слабая физическая нагрузка, вредные привычки – все это год за годом накладывает отпечаток на сердечно-сосудистую систему.

А надо всего лишь при самых первых звоночках (неприятных ощущениях в сердце, одышке, отеках, головной боли) померить давление, сделать электрокардиограмму, сдать кровь на холестерин, записаться на консультацию к кардиологу и, конечно же, проанализировать свой образ жизни и начать делать его более здоровым.

Непослушное давление

Хроническую гипертонию обязательно нужно лечить, иначе заболевание будет неуклонно прогрессировать, что может привести к тяжелым последствиям: гипертоническому кризу, инсульту.

Чтобы улучшить самочувствие, необходимо поменять свои привычки на более здоровые, бережнее относиться к себе.

Нужно правильно питаться: больше фруктов, овощей, меньше жирного и сладкого. Последний прием пищи должен быть не позднее 18–19 часов.

Обязательны ежедневные прогулки в течение 1,5–2 часов и упражнения для разработки позвоночника (особенно шейно-грудного отдела).

При высоком давлении уже не обойтись без лекарств, которые должен назначить врач. Препараты следует принимать ежедневно по строгой схеме, даже если давление в норме и вы чувствуете себя хорошо. В организме всегда должно быть определенное количество лекарства, которое предотвратит резкий подъем артериального давления, когда вы понервничаете.

Желательно пройти полное обследование у кардиолога, сделать ЭКГ-мониторирование, Эхо-КГ, УЗИ брюшной полости, анализы крови и мочи.

Осторожно, криз!

Гипертонический криз развивается у 1/3 больных гипертонией. Причин этого явления несколько.

Причина 1. Самостоятельная отмена препаратов, снижающих давление. Пациенты видят хорошие показатели и перестают лечиться, но все заканчивается скачком давления.

Причина 2. Пропуск приема препарата из-за забывчивости или из-за того, что закончились таблетки.

Причина 3. Избыточное потребление соли накануне (праздничное застолье с большим количеством маринадов, соленой рыбы), прием алкоголя.

Причина 4. Перепад атмосферного давления при резкой смене погоды.

Причина 5. Психоэмоциональное напряжение, сильный стресс.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Согласно ВОЗ, последствия гипертонии ежедневно уносят больше жизней, чем раковые заболевания, СПИД и туберкулез вместе взятые. В России до 48% мужчин и 40% женщин имеют гипертонию, и с каждым годом эти цифры увеличиваются. К 2025 году врачи прогнозируют увеличение числа гипертоников до 1,5 миллиарда.

Инсульт или нет?

Грозное осложнение хронической гипертонии – инсульт. Эта катастрофа иногда случается очень неожиданно, и здесь все зависит от того, как быстро врачи окажут помощь.

Но иногда случается, что у пациента при инсульте нет видимых проявлений. Точнее, симптомы в любом случае появляются, однако они не столь специфичны, поэтому человек не придает им значения, и даже врач не всегда может точно сказать – инсульт это или нет.

Такие случаи очень трудны для диагностики. Например, **внезапная потеря сознания может говорить как об эпилептическом припадке, так и об инсульте.**

Как отличить? Если у пациента давно были диагностированы эпилепсия, болезнь Альцгеймера и другие психические нарушения, скорее всего, это и есть проявления данных недугов.

Но когда человек внезапно становится неадекватным, перестает вступать в контакт, начинает путаться во времени и месте, у него нарушается поведение или впервые развивается эпилептический припадок – это серьезный повод для того, чтобы вызвать «скорую помощь». Такого пациента необходимо осмотреть и исключить инсульт.

Будьте начеку

Транзиторная ишемическая атака – предвестник инсульта. При ней тоже происходит нарушение мозгового кровообращения, только менее выраженное.

Признаки такие же, как и у инсульта, но краткосрочные: длятся несколько минут или часов, потом в течение суток регрессируют, исчезают.

Клетки мозга при транзиторной ишемической атаке не разрушаются и стойкие патологии не формируются, но появление предвестников инсульта требует обязательного посещения врача, потому что половине таких людей в скором будущем без соответствующей коррекции состояния грозит парализация.

Не залечитесь!

Некоторые люди склонны к бесконтрольному приему нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП), но ученые доказали, что анальгетики повышают риск развития тромбоза и инсульта.

При выборе обезболивающих препаратов следует посоветоваться с кардиологом и пройти обследование, чтобы оценить состояние своей сердечно-сосудистой системы. И конечно же, не стоит употреблять лекарства при любом недомогании.

Сердце в оковах

Хроническая форма сердечной недостаточности развивается постепенно, и очень важно знать самые ранние признаки болезни.

Одышка – один из важных симптомов. Пульс и дыхание чрезмерно учащаются, а затем очень медленно восстанавливаются. Одышка и учащенное сердцебиение возникают и при обычных нагрузках, даже в покое. Появляются утомляемость и слабость, ночной энурез. Это связано с тем, что из-за физических нагрузок в организме задерживается жидкость, а ночью кровообращение улучшается.

Отеки вызваны застоем крови в ногах. Отекают также живот, поясничная область, грудные железы. В легких скапливается жидкость, которая ведет к пневмонии, появляется кашель, повышается температура. При задержке жидкости в брюшной полости (асците) живот увеличивается до очень больших размеров.

Важные советы

Прогрессирование сердечной недостаточности зависит от образа жизни и ответственного отношения больного к назначенному лечению. Вот несколько рекомендаций.

1. Необходимо беречься от простуды и инфекций, проводить вакцинацию от гриппа.

2. Важно контролировать количество выпитой и выделенной жидкости. Ежедневный диурез должен быть на 100 мл больше, чем объем выпитой жидкости.

3. При появлении начальных признаков сердечной недостаточности нужно пройти обследование.

4. Важную роль играют физические нагрузки. Регулярно утром делайте зарядку.

5. В течение дня желательно сохранять подвижность: пройдитесь пешком, поднимитесь по лестнице без лифта, посетите хотя бы раз в неделю бассейн или спортивный зал.

6. При первых признаках хронической сердечной недостаточности следует регулярно выполнять дозированные физические упражнения. Начните с небольших ежедневных коротких прогулок (в течение 20-30 минут). При головокружении, одышке, болях в груди передохните, затем продолжайте лечебную прогулку, но в более низком темпе.

7. Находясь в покое, не давайте крови застаиваться, это грозит образованием тромбов. Если сидите подолгу, то время от времени напрягайте и расслабляйте мышцы ног, чтобы усилить в них циркуляцию крови. Отдыхая, не забывайте чаще менять позу, не лежите подолгу в кровати. А если у вас сильные отеки и одышка, нужно делать дыхательные упражнения – по 15 минут каждый час.

Как избежать инфаркта

Инфаркт на здоровом сердце возникнуть не может, поражает он только искалеченное.

Человек чувствует себя нормально, даже если сосуды наполовину «заросли» холестериновыми бляшками. Но когда процесс идет дальше и кровоток снижается, то при физических нагрузках больной испытывает дискомфорт. Люди не придают значения этим симптомам, а сердце уже нуждается в помощи.

Предвестником инфаркта является хроническая ишемическая болезнь, при которой происходят сердечные приступы. Важно знать симптомы этого состояния:

- Сильная давящая боль в центре груди, позади грудины, охватывающая плечи, шею, руки, челюсть, уши.
- Бледность, слабость, затруднение дыхания, холодный пот.
- Кашель, учащенное сердцебиение и головокружение.
- Тошнота, рвота, расстройство желудка.
- Чувство надвигающейся катастрофы, безотчетного страха.

Профилактические меры помогут избежать инфаркта миокарда:

- поддержание артериального давления и веса на оптимальном уровне, чтобы снизить риск развития атеросклероза;
- отказ от курения;
- ограничение соли;
- преодоление последствий стресса с помощью расслабления;
- оптимистичное отношение к жизни.

Тяжелый рассвет

Согласно медицинской статистике, инфаркты чаще всего случаются утром.

Причина 1. После пробуждения может резко подняться давление, так как в кровь поступает «утренний» гормон – гидрокортизон.

Причина 2. Утром в организме повышается склеивание тромбоцитов, что ведет к увеличению вязкости крови.

Причина 3. Увеличивается частота сердечных сокращений, усиливается периферическое сопротивление сосудов. Группу риска составляют больные с гипертонией.

Факторы риска

1. Атеросклероз коронарных артерий. В 95% случаев является непосредственной причиной развития ИБС.

2. Синдром X – закупорка мелких сердечных артерий.

3. Блокирование кровообращения мигрировавшим тромбом, аневризма (разрыв) аорты.

Научитесь отдыхать!

Основная задача врача – указать путь к оздоровлению. Надеяться только на лекарства нельзя. Больничное лечение гипертоника или сердечника должно проводиться лишь в период обострения, при возникновении осложнений. В остальном же ответственность за самочувствие ложится на пациента.

1. Измеряйте давление ежедневно, желательно утром и вечером даже при хорошем самочувствии.

2. Питайтесь дробно, скромно и необильно. Если вы не грузчик, не спортсмен, ваша суточная потребность не должна превышать 2500 ккал, а если у вас лишний вес – достаточно 1800–1500 ккал. Ожирение резко увеличивает риск обострения сердечно-сосудистых болезней.

3. Достаточно ли вы физически активны? Физкультура «сжигает» жиры лучше всякого лекарства. За 1 час быстрой ходьбы человек весом 70 кг тратит 300 ккал, а при спокойной – 200 ккал. На велосипеде – 490 ккал, при плавании – 670 ккал. При домашней «суете» – только 180 ккал.

4. Избавьтесь от вредных привычек (алкоголизм, курение).

5. Научитесь расслабляться! Даже в плохую погоду не лишайте себя удовольствия прогуляться на воздухе. Найдите себе хобби по душе. Освойте методы релаксации.

ЗАПОМНИТЕ!

Физические тренировки вы можете проводить по пути на работу, домой, по дороге на дачу. Начните с ходьбы в быстром темпе в течение получаса. Постарайтесь достичь темпа 120 шагов в минуту. Следите за своим самочувствием и не доводите себя до изнеможения. Не забывайте при необходимости советоваться с врачом.

СОВЕТ

При нарушении сна не смотрите на ночь телевизор, лучше почитайте. В качестве снотворного используйте простые средства: теплый душ или ванна, ароматизация спальни успокаивающими средствами, прием валерианы или пустырника, чаи с мятой и душицей.

6. Не увлекайтесь жаркими спорами и тревожными разговорами, и не говорите много о болезнях. Эти вопросы лучше обсуждать с врачом. Научитесь спокойнее реагировать на любые эмоции. При сложных и стрессовых ситуациях старайтесь не драматизировать и не принимать все близко к сердцу.

Вода укрепит сосуды

Вода оказывает воздействие на центральную нервную систему. При погружении в воду человек получает легкий массаж тела.

Для людей с заболеваниями сердца и сосудов особенно полезны лечебные ванны с воздушными пузырьками (жемчужные, кислородные).

Теплые лекарственные ванны очищают кожные поры, расширяют кровеносные и лимфатические сосуды, ускоряют обменные процессы.

Оптимальная температура воды не выше 38 °С, время процедуры – не более 15 минут.

Следите за тем, чтобы голова, шея и грудная клетка в области сердца оставались над поверхностью воды.

Любую добавку – траву или ароматическое масло – необходимо проверить на индивидуальную непереносимость.

Применять воду высоких температур гипертоникам и сердечникам разрешается лишь местно. Например, при гипертоническом кризе (при отсутствии противопоказаний и сопутствующих заболеваний, таких как тромбофлебит) до приезда врача можно сделать горячую ванну для рук и ног.

Холодный душ является хорошей профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний. Физиотерапевты при гипертонии обычно рекомендуют дождевой, пылевой или циркуляторный душ.

Дома лучше применять **контрастный душ**. Начать обливание нужно с теплой воды, затем снизить ее температуру до комфортной, а закончить – прохладной.

С помощью контрастных процедур тренируются сосуды, тонизируется нервная система, улучшается питание органов и тканей, происходит омоложение организма.

Еще большая стимуляция организма происходит **в бассейне или открытом водоеме**. При этом во время плавания в прохладной воде тратится определенная энергия, сжигаются калории, что особенно полезно при ожирении.

В физиотерапии для нормализации веса тела применяют углекислые ванны (сухие и водные), душ Шарко, которые ускоряют липидный (жировой) обмен, а также благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему.

УЧТИТЕ!

В период реабилитации после инсультов или инфарктов водолечение не рекомендуется. Только когда нарушенные процессы в организме восстановятся, подключают общеукрепляющие ванны, плавание.

Что у вас на столе

Диета № 10 назначается при сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозе, гипертонической болезни (I–II стадии).

Питание больных должно быть разнообразным, полноценным и иметь достаточное количество продуктов, обладающих липотропными свойствами (то есть таких, которые способствуют нормализации жирового обмена), а также содержащих в своем составе растительное масло, соли калия и кальция.

Из меню необходимо исключить экстрактивные вещества, продукты, богатые холестерином (внутренние органы животных, мозги, яичные желтки, икру).

Диета должна содержать ограниченное количество животных жиров и иметь пониженную калорийность, преимущественно за счет ограничения жиров.

Количество жидкости следует ограничить до 1,2–1,5 л в день, считая жидкость, входящую в состав блюд; свободной жидкости – не более 0,8 л.

Не пейте много жидкости на ночь. Предпочтительны минералка и зеленый чай. Крепкий коричневый чай и кофе следует ограничить, а в период обострения болезни исключить совсем.

Пища употребляется небольшими порциями 5–6 раз в день. Последний прием – не позднее чем за 2 часа до сна.

Основные ограничения связаны с употреблением соли. Ее должно быть не более 3,5–4 г в сутки (на все употребляемые блюда).

Нежелательны сдоба, острые, соленые закуски, консервы, пряности, наваристые мясные и рыбные бульоны, соленые, копченые продукты, почки, печень, мозги, жирные сорта мяса, мороженое, какао.

Сметану и сливочное масло желательно заменить растительными маслами.

Картофель и горох есть можно, но в умеренных количествах. Также стоит ограничить белокочанную капусту и зеленый горошек.

Давление снижают сок свежей свеклы и клюква, действуя как мочегонные, а калием восполняют организм бананы.

Полезны и все продукты, способствующие снижению холестерина, так как атеросклероз и гипертония идут рука об руку.

ЗАПОМНИТЕ!

Абрикосы, курага, яблоки – источники калия, кальция и магния. Эти микроэлементы для сосудов просто незаменимы! А если вы принимаете препараты, выводящие калий, то они необходимы вдвойне. К тому же курага, абрикосы и яблоки понижают кровяное давление.

Ищите калий

Калий – минерал, необходимый для работы сосудов. Он участвует в каждом цикле сердечных сокращений, повышает переносимость недостатка кислорода сердечной мышцей. Доказано, что если потреблять достаточно калия с пищей, то и гипертония развивается значительно реже.

Калий оказывает мягкое мочегонное действие и стимулирует почки выводить из организма излишки натрия и жидкости. Таким образом, у гипертоников уменьшаются отеки.

Много калия содержится в молочных продуктах, мясе, томатах, петрушке, абрикосах (кураге, урюке), изюме, черносливе, бананах, дыне, цитрусовых, всех зеленых овощах с листьями, семечках подсолнуха.

Ловите витамин D

Часто сосудистые проблемы вызваны повышенным уровнем холестерина. Сейчас ученые нашли связь между показателями холестерина и витамина D у детей от года до пяти лет.

То есть, если у ребенка нехватка витамина D, у него высок риск в будущем сердечно-сосудистых заболеваний. На фоне распространения солнцезащитных детских средств дефицит витамина встречается довольно часто, ведь он вырабатывается на солнце.

Врачи исследовали уровень витамина у детей (в рационе тот поступал из молока) и общий уровень холестерина в крови. Оказалось, чем выше уровень витамина, тем ниже показатели холестерина, поэтому можно уже в раннем возрасте изменить рацион и образ жизни, чтобы предотвратить развитие гипертонии.

Ешьте спаржу

Спаржа обладает свойствами диуретика из-за содержания аминокислоты – аспарагина, и выводит излишки жидкости и соли, поэтому спаржа показана людям с высоким давлением.

Исследования диетологов показали: спаржа обладает противовоспалительными свойствами. Антиоксиданты, которые можно найти в спарже, помогают организму избавиться от свободных радикалов, повреждающих клетки, повышающих риск рака и стоящих за процессом старения. Но, чтобы полезные свойства спаржи действовали, ее нужно есть минимум 2 раза в неделю.

Витамины для сосудов



У меня гипертония и стенокардия. Врачи все больше советуют препараты, понижающие артериальное давление и успокаивающие сердце. А я бы хотела узнать про витамины для укрепления сосудов, которые можно купить в аптеке. Что лучше выбрать?

З. Т. ТРОФИМОВА, г. Кстово

Объясняет кандидат медицинских наук Ольга Владимировна СОРОКИНА.

При сердечно-сосудистых заболеваниях часто нужны дополнительные дозы калия. Дело в том, что этот микроэлемент не успевает полностью усваиваться из пищи, так как гипертоники и сердечники часто принимают мочегонные препараты (не только медикаментозные, но и травяные сборы). При приеме сердечных гликозидов дефицит калия еще больше усугубляется, как и при сахарном диабете. Кофеин тоже способствует выведению калия из организма.

Поэтому необходимо покупать поливитамины с минеральным комплексом (только проверьте, чтобы там был калий). Можно принимать также аспаркам, калия хлорид. Однако прежде всего посоветуйтесь с лечащим врачом!

Кроме калия, при высоком давлении крайне необходим **магний**. Он расширяет сосуды, снижает содержание холестерина в крови, а кроме того, необходим для полноценного усвоения калия.

Здесь можно принимать отдельные препараты «Магнелис», «Магне B_6», есть и поливитамины с большим содержанием магния – компливит магний.

Еще один важный витамин при гипертонии и стенокардии – это **витамин Р**. Он улучшает кровообращение, уменьшает проницаемость и повышает прочность капилляров – мельчайших сосудиков. Как и витамин С, он содержится в свежих овощах и фруктах (особенно много этого витамина в черноплодной рябине), а также в витаминных комплексах (например, аскорутин, кверцетин, рутозид).

Витамин Е тоже очень полезен для гипертоников и сердечников. Прежде всего из-за своего мощного антиоксидантного действия: это второй после витамина С антиоксидант, защищающий сосуды.

Витамином Е богаты растительные масла, особенно соевое. Из витаминных препаратов можно посоветовать «Токоферола ацетат», «Аевит».

Что такое микроинсульт?



Однажды после стресса помутнело в глазах и онемела одна половина лица, продолжалось такое состояние 2 часа, потом постепенно отпустило. Позже терапевт сказал, что это, возможно, был микроинсульт, и посоветовал в следующий раз вызвать бригаду «скорой помощи». Объясните, что же такое произошло?

Н. С. УРАЗОВА, Пермский край

Термина «микроинсульт» не существует. Под этим словом понимают:

- временные нарушения мозгового кровообращения, которые сохраняются менее одних суток;
- инсульт, симптомы которого наблюдаются более одних суток, но со временем полностью исчезают.

Часто микроинсульт ассоциируется с небольшими кистами (менее 1,5 см в диаметре), обнаруженными на магнитно-резонансной томографии (МРТ). Такие маленькие очаги ишемии головного мозга врачи называют лакунарными.



Лакунарные инсульты нередко протекают бессимптомно. Они могут развиться у больных гипертонией, которые не выполняют рекомендации врача, отменяют лечение самостоятельно и не поддерживают артериальное давление на положенном уровне.

Происхождение лакунарных инсультов связывают с изменением стенок и закупоркой очень мелких артерий, расположенных в глубине головного мозга.

Если лакунарный инсульт поразил зону, где нет важнейших нервных путей, то можно избежать неблагоприятных симптомов. Но, постепенно накапливаясь, лакунарные инсульты ухудшают память, внимание, равновесие при ходьбе.

Если же лакунарный инсульт развился в зоне, где сконцентрированы важные проводящие пути от головного к спинному мозгу, то последствия окажутся очень тяжелыми.

В этом случае признаком инсульта может быть мышечная слабость в руке или ноге, немедленно надо обратиться за врачебной помощью.

Из записной книжки

Предлагаю несколько рецептов для лечения хронических недугов.

Чтобы держать давление в норме, смешайте в стеклянной банке по 100 мл настоек валерианы, марьина корня, боярышника, пустырника, добавьте 50 мл настойки эвкалипта, 25 мл настойки мяты и несколько бутончиков гвоздики. Настаивайте 2 недели в темном месте, периодически встряхивая содержимое.

Средство принимайте по 20-25 капель, разбавив водой (или накапав на кусочек сахара) 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды. Это средство еще помогает при тахикардии, аритмии, шуме в ушах, улучшает мозговое кровообращение, предупреждает образование тромбов, снижает внутричерепное давление.

При пониженном гемоглобине смешайте по 100 мл гранатового, свекольного, морковного сока и 50 г меда. Храните смесь в холодильнике. Принимайте 3 раза в день по 2 ст. ложки в течение 10 дней. Всего нужно провести 3 курса лечения.

1кг гречневой крупы поджарьте на сковороде, все время помешивая. Жареную гречку измельчите в кофемолке.

Храните получившуюся муку в стеклянной банке под крышкой. Съедайте по 2 ст. ложки, запивая молоком (до еды).

М. ИВЛЕВА, Оренбургская область

При ишемии

Настой шандры обыкновенной поможет при ишемии. 2 ч. ложки травы заливают стаканом холодной кипяченой воды, настаивают 4 часа, процеживают. Пьют по трети стакана 3 раза в день до еды.

Е. ЛЮБОВИЦКАЯ, Тамбовская область

Девясил для сил

В качестве укрепляющего и профилактического средства принимайте отвар из девясила.

В 1 л воды вскипятите 50 г измельченных сухих корней девясила. Добавьте 150 г сахара, 1/2 стакана яблочного сока, размешайте и охладите. Принимайте по 3 ст. ложки 3 раза в день до еды. Курс лечения – 30 дней.

Т. КАМЫШАН, Ростовская область

Лаванда успокоит

Нормализовать учащенное сердцебиение поможет лаванда. 2 ч. ложки измельченных цветов и побегов залейте стаканом кипятка и грейте 8 – 10 минут на слабом огне в закрытой посуде. Процедите и долейте кипятком до первоначального объема. Пейте по трети стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

И. ГУБАНОВА, Волгоградская область

Сердечные друзья

При хронической сердечной недостаточности полезно сочетать лечение препаратами с приемом отваров сердечных трав. Вот самые эффективные рецепты, получившие отличную оценку у наших читателей.

1. Возьмите 5 частей цветков боярышника, 3 части травы горца птичьего, 2 части травы хвоща полевого. Залейте 2 ч. ложки смеси стаканом кипятка, через час процедите. Выпейте в течение дня небольшими глотками.

2. Смешайте 6 частей травы пустырника, 4 части цветков боярышника, по 3 части соцветий хмеля и травы шандры. 2 ч. ложки смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Выпейте в течение дня небольшими глотками.

3. Понадобится 5 частей травы тысячелистника, 4 части травы зверобоя, 1 часть соцветий арники. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом холодной воды и настаивайте в течение 3 часов.

Затем поставьте на огонь, доведите до кипения и держите на огне 5 минут.

Снимите с огня и через 15 минут процедите.

Выпейте отвар небольшими глотками в течение дня.

Луковая «рубашка»

Мой вам совет – никогда не выбрасывайте шелуху от лука. Луковые «рубашки» содержат массу полезных свойств. Их применяют при лечении гипертонии и атеросклероза, сердечных недугов и заболеваний суставов.

Горсть луковой шелухи промойте в холодной воде, положите в банку и залейте 0,5 л воды, доведите до кипения и подержите на малом огне 5 минут. Настаивайте, укутав, час, процедите. Выпивайте по половине стакана отвара 3 раза в день после еды в течение месяца. При необходимости после 10-дневного перерыва лечение повторите.

Н. ФЛИССАК, г. Хабаровск

Доктор мумие

Чтобы сердечная боль не застала вас врасплох, носите с собой мумие. Эффективный способ купирования приступа стенокардии предлагает тибетская медицина: положите под язык кусочек мумие размером с рисовое зернышко, желательно с небольшим количеством меда, и боль быстро пройдет.

Сердечникам также полезно принимать мумие курсами (утром и вечером натощак в течение 10 дней, затем сделать перерыв на 5 дней).

Лечим гипертонию

В нашей семье я, муж и моя мама давно страдаем повышенным артериальным давлением. Испробовали много рецептов. В итоге выбрали самые лучшие, которые помогают быстро и эффективно.

Заварите 1 ст. ложку соцветий клевера стаканом кипятка, настаивайте 30–40 минут, процедите. Треть стакана настоя смешайте со 100 мл сока черноплодной рябины. Пейте 3 раза в день.

Залейте 40 г измельченного чеснока 100 мл спирта, настаивайте 7 суток. Затем процедите, добавьте четверть стакана мятной настойки. Принимайте по 15 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

Смешайте в равных пропорциях листья руты, цветки арники и боярышника, траву чистотела и тысячелистника. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте до охлаждения, процедите. Выпейте в три приема (по трети стакана).

Возьмите чеснок, цветки и плоды боярышника, траву хвоща полевого, листья омелы – по 30 г, цветки арники – 10 г, траву тысячелистника – 40 г. Залейте 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка, дайте настояться, процедите. Принимайте по четверти стакана 3–4 раза в день.

Т. КУДРЯВЦЕВА, Тверская область

Помощь от ягод

При гипертонии горсть измельченных листьев черной смородины залейте стаканом кипятка, дайте настояться 10 минут, процедите и выпейте. Так делайте 2–3 раза в день.

Повышенное давление нормализует сок черноплодной рябины. Благодаря большому количеству рутина этот вид рябины снижает проницаемость и ломкость капилляров. Пейте сок по четверти стакана 3 раза в день за 30 минут до еды (или съедайте ежедневно по 100 г ягод). Курс лечения – 10–20 дней.

Помогает обуздать гипертонию и такое средство. В стакан свекольного или морковного сока добавьте 1 ч. ложку сока чеснока. Выпивайте эту смесь перед едой.

В. СТЕПАНОВИЧ, Волгоградская область

И очистки пригодятся

Советую никогда не выбрасывать картофельные очистки – используйте их для очищения сосудов и лечения гипертонии. Хорошо промойте кожуру от 4–5 картофелин и залейте 0,5 л воды. Кипятите на медленном огне 15 минут, охладите, процедите. Пейте в теплом виде по полстакана за полчаса до еды. Курс – 2 недели.

М. ГОРЮНОВА, Брянская область

Разный кашель

Кашель – это естественная реакция организма, очищение бронхов и легких от раздражителей.

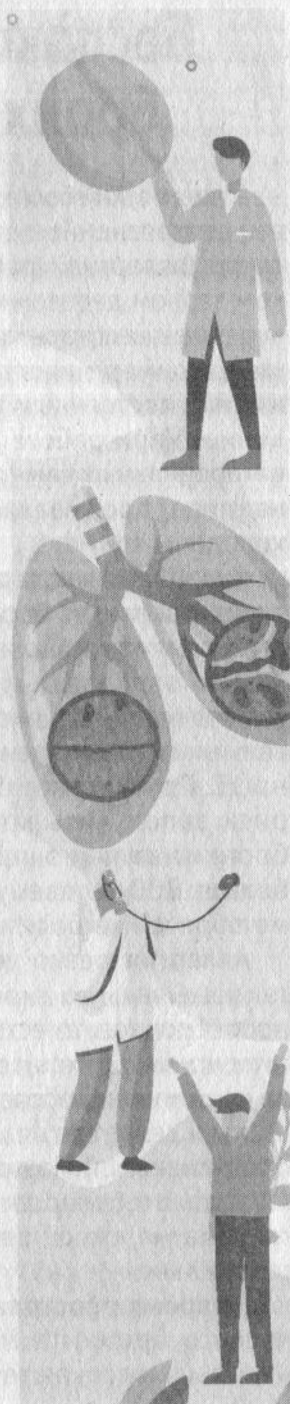
Среди причин на первом месте стоят воспалительные процессы, которые протекают при ОРВИ, ангине, обострении тонзиллита, бронхите, пневмонии. Второе место занимает сужение дыхательных путей – бронхоспазмы при астме или обструктивном бронхите.

Кашель может быть мучительным, сопровождаться рвотой, беспокойством, болью, глазными кровоизлияниями, нарушением сна. Может быть и сухим (хроническим), встречается при ларингите, фарингите, хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ). Такой влажный кашель сопровождает инфекции дыхательных путей. При насморке слизь по стенкам глотки стекает в гортань, раздражает ее, вызывая кашель. При пневмонии и бронхите мокрота образуется в бронхах в ответ на воспаление.

Когда кашель становится постоянным и самочувствие ухудшается, должны насторожить такие симптомы:

- Приступы связаны с большим скоплением слизи в дыхательной системе – это сигнал о заболевании дыхательных путей.
- Кашель со спазмами – признак пневмонии.
- Повышенная температура и слабость вместе с постоянным кашлем – один из симптомов воспаления легких.
- Сухой повторяющийся кашель предвещает астму.
- Если кашель сопровождается зудом в подбородке, груди или шее, это может быть признаком астмы.

Особого внимания требует кашель, длящийся неделями и месяцами.



Беспокоят бронхи

Хронический бронхит часто связан с загрязнением окружающей среды, аллергией (работа с хлопком, зерном, деревом и цементом), курением, некоторыми инфекциями (например, микоплазмы и хламидии), постоянным переохлаждением (при работе на складах, в морозильных камерах и зимой на улице), проживанием в сыром, холодном климате.

Курение во много раз повышает риск развития бронхита. И не только активное, но и пассивное. Можно определить уровень риска курильщиков: число выкуриваемых сигарет в день умножить на 12. При индексе больше 160 риск заполучить хронический бронхит велик, а при индексе больше 200 человек уже заведомо обречен на болезнь.

Аллергия резко увеличивает так называемую гиперреактивность бронхов, то есть повышает готовность бронхов к спазму (удушью), усиливает образование мокроты и делает ее вязкой, трудно откашливаемой. Поэтому так важно знать особенности своего организма, на что он реагирует отрицательно.

Во время обострения хронического бронхита может подниматься высокая температура (до 37–39 °C) и появляются признаки интоксикации: слабость, потливость, снижение или отсутствие аппетита. Обострения чаще всего возникают ранней весной и поздней осенью.

Кашель может быть постоянным или периодическим, сухим или с мокротой. В начале заболевания он, как правило, проявляется утром, но со временем возникает в различное время суток.

В запущенной стадии появляется одышка, обструкция (спазм бронхов), гнойная мокрота, кровохаркание.

Несмотря на большие возможности современной фармакотерапии, количество больных с запущенными формами бронхита с каждым годом растет.

Особую тревогу вызывают больные обструктивным бронхитом, который в дальнейшем переходит в так называемую ХОБЛ – хроническую обструктивную болезнь легких.

УЧТИТЕ!

О хроническом бронхите в современной пульмонологии говорят в том случае, если на протяжении двух лет отмечаются обострения заболевания продолжительностью не менее 3 месяцев, которые сопровождаются продуктивным кашлем с выделением мокроты.

Провокатор – инфекция

Бронхоэктатическая болезнь – это хроническое заболевание органов дыхания, которое проявляется нагноением в расширенных и деформированных бронхах.

Обострения бывают до 3–4 раз в год.

Определяющую роль в формировании болезни считают генетическую неполноценность бронхиального дерева: врожденную слабость бронхиальной стенки, недостаточное развитие гладкой мускулатуры, эластической и хрящевой ткани.

Бронхоэктазы (расширенные участки бронхов) образуются еще в молодом возрасте после перенесенных инфекционных заболеваний (пневмонии, кори, коклюша, гриппа).

Также недуг часто проявляется при бронхолегочном аспергиллезе, когда возникает чувствительность организма к плесневым грибам рода аспергиллус.

Бронхоэктатические поражения в основном располагаются в нижних долях легких.

Для заболевания характерен постоянный влажный кашель с мокротой, которая отходит в основном утром. Ее количество может быть относительно небольшим, и отделяется она в виде плевков.

В период обострения заболевания у больных отмечается одышка, без фонендоскопа слышны влажные хрипы. Появляются различные деформации грудной клетки: чаще всего уплотнение или западение одной из ее половин на стороне поражения.

Характерным признаком бронхоэктазии считается утолщение ногтевых фаланг («барабанные палочки»), так называемая гипертрофическая остеоартропатия (синдром Пьера Мари-Бамбергера).

При диагностике бронхоэктазы мешотчатые и кистовидные выявляются на обзорных рентгенограммах.

А бронхография позволяет уточнить распространенность, объем поражения и вид бронхоэктазов.

Лечение направлено на подавление инфекции и восстановление бронхиальной проходимости.

Антибактериальную терапию проводят с учетом исследования мокроты и чувствительности к лекарствам выявленных микроорганизмов.

Наиболее часто в мокроте встречаются гемофильная палочка, пневмококк, морахелла.

Эффективна физиотерапия: массаж, постуральный дренаж, дыхательная гимнастика, магнитотерапия.

Не хватает воздуха?

Бронхиальная астма – очень тяжелое хроническое заболевание, которое проявляется приступами одышки, хрипами, свистящим дыханием, нарушением дыхания. Болезнь длится десятилетиями. Более распространена в областях с холодным и сырым климатом, а также в индустриальных районах.

При астме бронхи реагируют на различные раздражители – аллергены. Нередко первый приступ астмы возникает на фоне пневмонии, гриппа, ангины или другой инфекции. Провокаторами могут стать физическая нагрузка и эмоциональный стресс.

Основные аллергены: пылевые клещи и тараканы, особенно их экскременты; цветочная пыльца; шерсть животных; некоторые виды продуктов – цитрусовые, яйца, арахис, морепродукты; споры плесневых грибов; табачный дым, выхлопные газы; освежители воздуха, духи, туалетная вода, бытовые аэрозоли; промышленные химикаты, пыль от бумаги, дерева, газообразные вещества и вредные испарения; холодный воздух, перепад температур.

Часто первые признаки заболевания проявляются уже на первом году жизни. Треть больных получает этот диагноз в возрасте до 10 лет, к 40 годам заболевает еще треть. У детей аллергенами в основном являются продукты, клещи, шерсть животных и пыльца растений.

У взрослых впервые диагностируемая астма, как правило, вытекает из бронхолегочных осложнений и является реакцией на какие-то новые в быту химические вещества.

В плане симптомов астма не всегда проявляется одышкой, чувством заложенности в груди, приступами удушья. Иногда единственным признаком болезни может быть кашель, в основном ночной.

Маски болезни могут быть самыми разными: хронический бронхит, ларингит, фарингит. В то же время важно отличить астматический приступ от других причин удушья: отека или опухоли гортани, заболеваний сердца.

ЦИФРЫ В ТЕМУ

Сегодня в мире около 300 миллионов болеют астмой. К 2025 году, по мнению экспертов, эта цифра в связи с плохой экологической обстановкой увеличится до 400 миллионов. По распространенности астма превосходит ишемическую болезнь сердца, рак легких, инсульт.

Что такое ХОБЛ?

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) – это медленно прогрессирующее заболевание, характеризующееся воспалением нижних дыхательных путей и обструкцией (отеком) бронхов.

Главный провоцирующий фактор ХОБЛ – курение (в том числе пассивное). Другие причины: плохая экология, вредные профессии (работа в шахтах, на химических предприятиях, в горячих цехах), климатические условия (туман, повышенная влажность), инфекции (микоплазмы, пневмококки, гемофильная палочка, грипп, аденовирусы).

В последнее время исследуется генетическая предрасположенность к ХОБЛ: часто в организме больных обнаруживается недостаток гормона, отвечающего за функционирование дыхательной системы.

В основе ХОБЛ лежит воспалительный процесс во всех структурах легочной ткани: бронхах, бронхиолах, альвеолах. Признаки ХОБЛ во многом схожи с симптомами хронического обструктивного бронхита и проявляются:

- одышкой, вначале при физической нагрузке, в последующем и в покое;
- усилением одышки при воздействии пыли, холодного воздуха, раздражающих веществ;
- надсадным (сухим) кашлем с трудно отделяемой мокротой, сухими хрипами.

Развитие болезни происходит медленно. От начала симптомов до тяжелых дыхательных нарушений иногда проходит 25 – 30 лет.

Прогрессирование ХОБЛ проявляется усилением кашля и увеличением количества мокроты, которая может быть гнойной.

При осложнении болезни затруднение дыхания может возникнуть даже при выполнении простых действий – приеме пищи или одевании.

Диагностика

Важнейшим методом является спирометрия, когда по определенной схеме дыхания на специальном приборе измеряется жизненная емкость легких, объем выдоха за 1 секунду. У пациентов с дыхательной недостаточностью обязательно берут анализ на газовый состав крови.

Цитологическое исследование мокроты позволяет оценить характер воспаления в бронхах и легких, выявить наличие бактерий и вирусов.

Флюорография легких позволяет исключить другие заболевания дыхательной системы. Обычно у пациентов с ХОБЛ на рентгенограмме определяются уплотнение и деформация бронхиальных стенок, изменения легочной ткани.

Снимаем обструкцию

Хронический бронхит часто связан с обструкцией, ее надо правильно лечить.

Необходимо много пить (до 2–3 л жидкости в день). Из рациона следует исключить любые покупные сладости, газированные напитки, консерванты и красители, колбасные изделия, цитрусовые.

Из покупных фруктов ешьте только зеленые и желтые, которые соответствуют местности и времени года. С осторожностью включайте в меню мед и другие продукты пчеловодства.

Из лекарственных средств врачи при обструктивном бронхите назначают, как правило, спазмолитики (но-шпу, папаверин), бронхолитики (сальбутамол, беродуал), отхаркивающие препараты (лазолван, амбробене, ацетилцистеин), антигистаминные средства (зодак, зиртек, тавегил).

Если дома имеется небулайзер, вывести слизь можно при помощи ингаляций с применением отхаркивающих и бронхорасширяющих растворов. В каждом конкретном случае препараты подбирает врач.

Жаропонижающие средства нужно давать только тогда, когда температура тела превысит 38,5 °С. Оптимальный препарат – парацетамол. Амидопирин, антипирин, фенацетин детям давать нельзя.

Не рекомендуется применять аспирин и анальгин – они могут дать негативные побочные эффекты.

Если кашель стал сухим и возникает приступами, возможно применение препаратов, влияющих на кашлевый центр, типа либексина. Только надо помнить, что мокрота в этом случае будет отделяться плохо и применять подобные препараты надо при ее отсутствии.

Вибрационный массаж облегчает отхождение мокроты. При этом массируют воротниковую область, спину, затем грудную клетку, дыхательную мускулатуру (грудинно-ключично-сосцевидные, межреберные мышцы, мышцы живота).

Антибиотики назначаются в случае присоединения вторичной бактериальной инфекции. Об этом могут говорить следующие симптомы: температура тела выше 39 °С, вялость и потеря аппетита, слабость и головные боли, в общем анализе крови ускорено СОЭ и увеличено содержание лейкоцитов.

Носоглотку обязательно нужно промывать физраствором, боржоми, препаратами на основе морской воды и средствами, содержащими серебро.

Долой аллергены!

При бронхиальной астме нужно обязательно соблюдать следующие рекомендации.

1. Строго исключить аллергенные продукты из рациона. Не держать дома домашних животных. Избавиться от растений с яркими цветками, ковров, занавесок, пуховых подушек и перин.

2. Влажную уборку желательно проводить ежедневно, пользоваться пылесосом с влажной очисткой.

3. Даже в период ремиссии необходимо лечиться противовоспалительными препаратами, которые назначит врач. Фитотерапию применять нельзя – это еще один источник аллергии.

4. Из местных побочных действий от ингаляций гормональными средствами может быть кандидоз (молочница) ротоглотки. Чтобы этого не произошло, после впрыскивания лекарства больному рекомендуют каждый раз полоскать горло содовым раствором.

5. Эффективность антигистаминных средств (тавегила, супрастина, кларитина и др.) не очень велика. Это связано с тем, что в развитии болезни играет роль не только гистамин, но и многие другие вещества, способствующие проявлению аллергии и спазма бронхов.

6. Отхаркивающие средства помогают мокроте выйти из бронхов наружу, поэтому они также применяются при лечении приступа. Хорошим действием обладает эреспал, уменьшающий отечность тканей.

7. При простуде более 5 дней астматику необходимо обратиться к врачу. При лечении ОРЗ с осторожностью нужно пользоваться спреями для горла и носа, противопоказаны аспирин и нестероидные противовоспалительные препараты (НПВС), бета-адреноблокаторы.

8. Для профилактики обострения астмы необходимо проводить ежегодную вакцинацию против гриппа: инактивированные гриппозные вакцины редко дают осложнения.

Новый метод

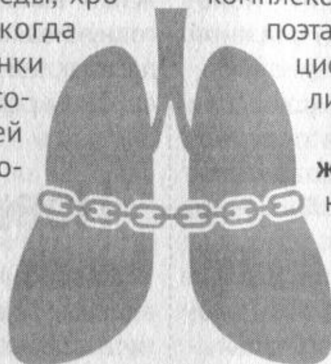
Специфическая иммунотерапия впервые была предложена учеными еще в начале XX века. С тех пор этот метод был усовершенствован и в настоящее время пользуется доверием у врачей-аллергологов всего мира. В просторечии он называется «аллергической прививкой».

Суть метода: в организм постепенно вводятся небольшие, но возрастающие дозы аллергена, и человек как бы привыкает к ним. То есть иммунитет перестает считать эти вещества «чужими» и начинает воспринимать как «свои». В итоге аллергическая реакция не развивается.

Не шутите с пневмонией

При недостаточно эффективном лечении острой пневмонии или повторном заболевании в одном и том же легком развивается **хроническая пневмония.**

Основными причинами патологического процесса являются вредная микрофлора (пневмококк, стрептококк, стафилококк), снижение иммунитета, загрязнение окружающей среды, хронический бронхит, когда мышечная ткань стенки бронха замещается соединительной и в ней скапливается слизисто-гнойное отделяемое.



Особенно тяжело протекает хроническая пневмония с бронхоэктазами. Больные жалуются на мучительный кашель, возникает кровохарканье и даже легочное кровотечение. Заболевание сопровождается одышкой, повышением температуры тела, потливостью. Человек резко худеет, его пальцы принимают вид «барабанных палочек», а ногти – «часовых стекол».

В пище больного должно быть много белка. Рацион следует обогатить аскорбиновой кислотой (витамином С) и витаминами группы В.

Лечат хроническую пневмонию антибиотиками – их назначают после определения микрофлоры в мокроте. Лекарства вводят внутримышечно, внутривенно, назначают в таблетках и в виде ингаляций. Также показаны препараты для разжижения и выведения мокроты.

Важную роль играет **санационная бронхоскопия:** отсасывание мокроты и промывание бронхов, внутрибронхиальное введение антибиотиков.

Лечение хронической пневмонии комплексное и осуществляется поэтапно: поликлиника – стационар – санаторий – поликлиника.

В зависимости от тяжести обострения лечение проводят в стационаре или под постоянным контролем патронажного врача на дому. Непосредственно после выписки из стационара по возможности надо пройти санаторно-курортное лечение.

Общеукрепляющие меры, лечебная гимнастика, физиотерапия благотворно влияют на пациентов. Прохождение диспансеризации обязательно 2 раза в год.

Для больных хронической пневмонией число профилактических осмотров и лечебных мероприятий должно составлять не менее 4 раз в год.

Коварный туберкулез

Врачи предупреждают: туберкулезом люди заражаются самым элементарным путем – воздушно-капельным. Палочка Коха наиболее часто поражает органы дыхания, мочеполовую систему, лимфатические узлы, кости, суставы.

Микобактерии туберкулеза самые устойчивые к воздействию окружающей среды: в уличной пыли они сохраняются до 10 дней, на страницах книг – до 3 месяцев, в воде – до 5 месяцев. Под влиянием солнечного света палочки Коха погибают лишь через 90 минут.

Человек с закрытой формой туберкулеза заразить окружающих не может, потому что в его мокроте нет возбудителей болезни. Контроль врача ему нужен и лечение тоже, но все это он может получать, находясь дома.

Опасна открытая форма. Такому больному нужна госпитализация, по месту его жительства (а иногда и работы) проводят дезинфекцию, а его близкие должны обследоваться на туберкулез.

Внимание! Закрытая форма, к сожалению, может перерасти в открытую, если относиться к лечению халатно.

Инфицирование организма далеко не всегда приводит к болезни, это зависит от состояния иммунитета. А еще недуг на ранних стадиях протекает почти без признаков. Можно переболеть туберкулезом, не подозревая этого. И обнаруживается этот парадокс только при рентгенологическом исследовании.

Что чувствует больной? Обычно слабость, вялость, быструю утомляемость, температура тела повышается до 37-37,2 °С (в основном по вечерам), ухудшается аппетит, возникает легкое покашливание, затем присоединяются потливость, более сильный кашель, а на конечной стадии появляются кровь в мокроте, боли в грудной клетке.

Минимальный срок лечения туберкулеза – 3 месяца, максимальный – 1,5 года. Некоторые препараты токсичны, поэтому нередко поражается печень.

Под руководством Центрального института туберкулеза разработана новая методика. С помощью лазера облучается очаг поражения, в котором бактерии погибают намного быстрее, и срок лечения сокращается на 2 месяца. При этом легочная ткань восстанавливается без каких-либо последствий.

ЗАПОМНИТЕ!

Вакцина на 99% защищает человека от развития туберкулеза. Чтобы предохранить детей от заболевания, им проводят вакцинацию после рождения, в 7 и 14 лет.

Чем опасен отек?



Мне 75 лет. У меня был отек легкого, долго лечилась в больнице. Расскажите, что это за болезнь, отчего она возникает и может ли повториться снова?

Нина Ивановна, г. Санкт-Петербург

Письмо комментирует врач-терапевт Светлана Александровна МАРТОВИЦКАЯ.

Отек легких – это патологическое состояние, при котором происходит избыточное скопление жидкости в тканях и альвеолах легких.

Основные симптомы: чувство нехватки воздуха, одышка, приступы удушья, кашель, выраженная слабость.

У сердечных больных отек легких возникает главным образом тогда, когда правая половина сердца нагнетает кровь со сравнительно большей силой, чем может принять левая. В результате возникает рефлекторный спазм легочных сосудов, которые пытаются защитить сердце от перегрузки.

Внесердечных причин скопления жидкости в легких очень много: бронхиальная астма, легочная эмболия, опухоли легких, закупорка воздухоносных путей инородным телом, инфекционные болезни (пневмония, сепсис), почечная недостаточность, травмы грудной клетки и головы, панкреатит, патологии печени и кишечника, онкологические заболевания, вдыхание токсических газов и дыма.

При отеке легких требуется немедленная госпитализация. После выписки из стационара больной должен наблюдаться у специалистов по поводу хронических болезней, которые стали причиной патологического состояния легких.

Откуда грибы?



Объясните, пожалуйста, правда ли, что легкие может поразить кандидоз?

Г. Т. МАРКИНА, Рязанская область

Отвечает кандидат медицинских наук Ольга Владимировна СОРОКИНА.

Кандидоз легких – это поражение бронхов и легких, вызванное дрожжеподобными грибами рода кандида.

Симптомы болезни: лихорадка, одышка, тахикардия, боль в груди, сильный кашель, отхождение мокроты, иногда выделения с прожилками крови. На рентгенограмме отмечаются пятнистые тени, более интенсивные участки затемнения, поражение плевры.

Жизнеспособность грибов подавляется антибиотиками, к числу которых относятся трихомицин, флавомицин, нистатин, леворин, амфотерицин B и ряд других.

Что такое плеврит?



Моя мама в прошлом году переболела плевритом. Еле выкарабкалась. У меня тоже слабые легкие. Расскажите, как проявляется болезнь и чего стоит остерегаться?

Олег Петрович, Нижегородская область

Плеврит – это воспаление плевральных листков легких с образованием на их поверхности фибрина (налета, состоящего из продуктов распада в процессе свертывания крови) или скоплением в плевральной полости жидкости различного характера (экссудата, выпота).

В листках плевры имеется много нервных окончаний – рецепторов, поэтому при поражении плевральной полости всегда появляются боль в грудной клетке и кашель.

Плевриты делятся на две большие группы:

1. Инфекционные. Вызваны воздействием инфекционных агентов (бактерий, вирусов, грибов, паразитов, простейших).

2. Неинфекционные (асептические). Возникают при злокачественных опухолях, тромбоэмболии легочной артерии, травмах грудной клетки, заболеваниях соединительной ткани (ревматоидный артрит, склеродермия, системная красная волчанка, дерматомиозит), инфаркте миокарда, хронической почечной и сердечной недостаточности.

Сухой фиброзный плеврит начинается остро, с внезапных болей в правой или левой половине грудной клетки, лихорадки и кашля. Также наблюдаются слабость, недомогание, плохой аппетит, сильное ночное потоотделение, озноб.

Экссудативный плеврит обычно зависит от заболеваний, осложнением которых он явился.

Типичными жалобами являются одышка, чувство тяжести в груди и кашель. Больной принимает характерное вынужденное положение – лежит на больном боку. При очень больших выпотах или явлениях дыхательной и сердечной недостаточности пациенту трудно даже лежать, и он сидит, оперевшись на руки и слегка откинувшись назад.

Лечение плеврита должно быть комплексным, направленным прежде всего на ликвидацию основного процесса.

Назначаются препараты для ускорения рассасывания фибрина, а также для предупреждения образования обширных шварт и сращений в плевральной полости.

По мере рассасывания экссудата, после исчезновения боли, нормализации температуры тела больным рекомендуются занятия ЛФК, дыхательные упражнения, чтобы предотвратить образование плевральных спаек.

Помогите легким

При кашле 4 ч. ложки корней алтея настаивайте 8–10 часов в 400 мл холодной кипяченой воды, процедите. Принимайте по 100 мл 3–4 раза в день за 15–30 минут до еды.

Отвар бузины черной эффективно борется с застарелым кашлем. 2 ч. ложки ягод залейте стаканом кипятка, настаивайте час, процедите, принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При остром бронхите полезно употреблять сок (по 1–2 ст. ложки 3 раза в день) или настойку тысячелистника (по 30 капель 3–4 раза в день).

Т. КУДРЯВЦЕВА, Тверская область

Целебная микстура

С затяжным кашлем после простуды я борюсь с помощью травяной микстуры. Смешиваю по 1 ст. ложке листьев мать-и-мачехи, подорожника, багульника, 1 ч. ложку солодки, 0,5 ч. ложки мяты и душицы. Заливаю все 0,5 л кипятка, нагреваю в течение 3 минут, закрываю крышкой, даю настояться полчаса. Принимаю по полстакана 3 раза в день.

В. СТАРОДУБЦЕВА, г. Саранск, Мордовия

Растирка для груди

При сильном кашле область бронхов надо согреть, чтобы улучшить кровообращение и расширить сосуды. Сделайте согревающую растирку: перемешайте 1 часть истолченного чеснока и 2 части свиного жира. Получившейся массой растирайте грудь 1 раз в сутки, лучше вечером, перед сном. Затем тепло укутайтесь.

Добиться разжижения вязкой мокроты поможет настой, приготовленный из листьев крапивы двудомной, мать-и–мачехи, подорожника большого. 1 ст. ложку сбора залейте 200 мл холодной воды, настаивайте 2 часа. Затем доведите настой до кипения, остудите и процедите. Выпейте в 4 приема в течение дня.

Н. КУЧИНА, Омская область

Чудо-бальзам

Это средство быстро устраняет воспаление в бронхах. Возьмите 250 г алоэ, 0,5 л кагора, 350 г жидкого меда. Алоэ до срывания листьев не поливать 2 недели. Листья нарежьте в банку. Залейте кагором и медом, тщательно размешайте. Настаивайте 14 дней в прохладном месте. Процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

О. СПИРИН, г. Нижний Новгород

Лечебный аромат

При сухом мучительном кашле я провожу ингаляции. Смешиваю по 1 ст. ложке травы ромашки, мать-и-мачехи, чабреца, эвкалипта, шалфея, липы. Заливаю 1 л кипятка, довожу до кипения и добавляю в отвар на кончике ножа бальзам «Звездочка». Ставлю кастрюлю с отваром на стол, накрываюсь сверху одеялом и дышу, пока отвар не остынет. Провожу ингаляции вечером, перед сном. Через день-два от кашля не остается и следа.

Есть у меня и другой сбор лекарственных трав для ингаляций. Беру по 1 ч. ложке мать-и-мачехи, листа подорожника, травы мяты, душицы и зверобоя, веток багульника, 0,5 ч. ложки листа эвкалипта. За час до сна кипячу в кастрюле 1,2 л воды, засыпаю сбор, довожу до кипения и тут же снимаю с огня. Кастрюлю накрываю крышкой, даю настояться 30 минут. Дышу над паром.

Этот же настой я выпиваю (1 стакан) и ложусь спать. Утром выпиваю еще стакан лечебного чая, а вечером снова готовлю новый настой.

Если у вас хронический бронхит, то лечение проводить курсами: 15 дней делать ингаляции и принимать настой, 7 дней – перерыв, потом снова лечиться. Этот сбор помогает сердечникам: проходят застойные явления, улучшается сон.

Из глубины веков

Старинное деревенское средство от кашля – гречка. 1 ст. ложку крупы залейте стаканом воды, прокипятите 10 минут, процедите. Отвар нужно выпить горячим. Пейте по 3–4 стакана в день, и кашель через неделю покинет вас.

Чтобы избежать хронического кашля, можно сделать так: заварите стакан не слишком крепкого чая, добавьте в него 1 ст. ложку растительного масла (сахар не кладите). Выпейте горячий чай и ложитесь.

А. КЛИМОВА, г. Нижний Новгород

Хороша репа

Если у вас хронический бронхит, 2 ст. ложки натертой репы залейте стаканом кипятка, держите на слабом огне 15 минут. Настаивайте час, процедите и долейте кипяченой воды до объема 200 мл. Принимайте по1/4 стакана 3–4 раза в день.

И. ТРЕГУБОВА, Саратовская область

АПТЕЧКА

Если вы потеряли голос, сварите морковь в 1/2 стакана молока, процедите, остудите. Пейте морковное молоко как можно чаще, полоскайте им горло.

Почистите бронхи

Я хочу поделиться с читателями рецептом, который помогает избавиться от туберкулеза легких и хронического бронхита.

Морковный сок смешайте в 1,5-литровой банке с соком свеклы, черной редьки, медом и спиртом (все берут по стакану). Смесь закройте крышкой и поместите в темное место на 10 дней. Открывать банку и перемешивать средство нельзя, просто перекатывайте ее с места на место.

Готовое лекарство нужно принимать по 1 ст. ложке за 20–30 минут до еды до тех пор, пока не закончится средство. Потом сделайте перерыв на столько же дней, сколько лечились. За 10 дней до начала второго курса необходимо еще раз приготовить состав.

Обязательно соблюдайте диету, не употребляйте ни жареных, ни копченых блюд, полностью исключите алкоголь, даже пиво.

Мой сын стал лечиться этим средством, таблетки он уже не принимал. Когда выпил половину второй банки, сдал анализы, результаты оказались хорошими. Врач даже предложила пройти повторное обследование, но опять подтвердилось, что болезнь ушла.

Н. ЛИФАНТЬЕВА, г. Йошкар-Ола, Марий Эл

Лимон от кашля

Это средство проверено многими членами моей семьи и знакомыми. Так можно вылечить кашель, когда не помогают никакие лекарства.

Один лимон варите 5–10 минут до мягкости. Потом выжмите из него сок в стакан, добавьте 2 ст. ложки глицерина (он продается в аптеке) и все тщательно перемешайте. Затем долейте стакан доверху медом и снова перемешайте.

Перед употреблением смесь нужно взболтать. Принимайте по 1 ч. ложке в день. При сильном кашле принимайте по 1 ч. ложке после еды и обязательно на ночь. По мере уменьшения кашля сокращайте число приемов смеси.

Л. КРУТОВА, г. Орел

Овсянка для малышей

При лечении бронхита у маленького ребенка чашку геркулеса залейте 5 стаканами кипятка, варите на медленном огне 2–3 минуты. Процедите через сито и теплым отваром поите малыша. Для вкуса добавьте мед или варенье.

О. МЕТЕЛКИНА, г. Ульяновск

Опасное время

Тяжелый период для больных, страдающих гастритом и язвенной болезнью, обычно приходится на весну и осень – сезоны так называемого неустойчивого равновесия. Врачи называют это явление десинхронозом – рассогласованием биоритмов.

В основе процесса лежит нарушение выработки мелатонина – гормона, отвечающего за наш жизненный ритм и адаптацию к световому режиму. Малейший толчок извне (инфекция, стресс) – и язва или гастрит обостряются.

Больной жалуется на боль в подложечной области, возникающую во время приема пищи, страдает от голодных болей, которые исчезают после приема даже незначительного количества еды. Боль отдает в спину или вверх, в грудную клетку, беспокоит мучительная изжога.

Обострения длятся обычно месяц-два и нередко лишают больного трудоспособности, а в ряде случаев приводят к осложнениям.

Наиболее опасное – прободение стенки желудка, сопровождающееся острой (кинжальной) болью в животе и признаками воспаления брюшины. При этом требуется немедленное оперативное вмешательство.

Другое тяжелое осложнение – кровотечение, проявляющееся внезапной слабостью, холодным потом, обмороком, рвотой. Здесь также требуется немедленная врачебная помощь. В обоих случаях до прихода врача больного укладывают в постель, ни есть, ни пить нельзя.

Чтобы избежать всех осложнений, надо обязательно соблюдать профилактику обострений: соблюдать диету, исключить вредные привычки, помимо лекарств использовать фитотерпию (именно при заболеваниях желудка она очень эффективна).



Если обострился гастрит

Эрозивное поражение желудка (гастрит) относится к достаточно распространенным хроническим заболеваниям органов пищеварения.

При обострении болезни пациентов беспокоят легкая тошнота, изжога, отрыжка, снижение аппетита, неприятные ощущения в области желудка. Иногда боли могут быть достаточно сильными, возникать после еды или натощак.

Частой причиной развития эрозивного гастрита является наличие микроба хеликобактер пилори. Реже это заболевание могут вызвать аутоиммунный, лекарственный (например, при длительном использовании аспирина), химический гастрит. Для уточнения диагноза необходимо проконсультироваться у гастроэнтеролога и провести ФГДС, гастропанель, исследование на хеликобактер.

В период обострения больные должны обязательно соблюдать строгую диету. Исключаются острые, соленые, маринованные, жареные продукты, жирные сорта мяса и рыбы, консервы, кофе, мясные, рыбные, грибные бульоны, лук, редька, редис, бобовые, капуста. Пищу готовят в отварном, тушеном, полужидком виде. Нужно ограничивать употребление углеводов (сладостей, свежего хлеба и хлебобулочных изделий).



Лечение хронического эрозивного гастрита зависит от причины, вызвавшей рецидив заболевания. Если эрозии возникли в результате инфекции, то назначаются антибиотики и симптоматические средства (антациды, блокаторы кислоты). Если болезнь вызвана использованием нестероидных противовоспалительных препаратов, производится отмена этих средств или замена их другими, менее агрессивными.

Обязательным для всех больных является прием антисекреторных препаратов, ингибиторов протонной помпы и, возможно, препаратов субцитрата висмута. Лекарства должен назначать лечащий врач.

В случае несвоевременного лечения эрозивного гастрита могут появиться хронические осложнения: язвы желудка, кровотечения, анемия, аллергические реакции и прочее.

Затяжной эзофагит

При хронической изжоге возникает эзофагит – воспаление слизистой пищевода. Сразу четко диагностировать его удается не всегда.

Для правильной диагностики важно выявить у пациента совокупность определенных симптомов.

Измерение уровня кислотности в поликлинике помогает зафиксировать патологический рефлюкс (то есть обратный ток, заброс вверх) соляной кислоты.

При эзофагите изжога очень часто сочетается с кислой отрыжкой и затруднением глотания. Из-за того что небольшое количество желудочного сока пассивно затекает в рот, некоторые ощущают не только кислый, но и горький привкус.

Кстати, частое попадание кислоты в ротовую полость вызывает повреждение эмали зубов. Заброшенный из желудка сок иногда попадает и в дыхательные пути, что может вызвать охриплость голоса, упорный кашель. Для рефлюкс-эзофагита характерно также ощущение комка в горле или затруднение глотания.

В очень сложных случаях повреждение пищевода бывает настолько сильным, что возникает кровотечение и появляется рвота с примесью крови или окрашенный измененной кровью стул (он выглядит как черный, дегтеобразный).

Порой при рефлюкс-эзофагите встречаются и атипичные, весьма редкие симптомы, как, например, ларингит – воспаление слизистой оболочки гортани. С такими жалобами больные обычно обращаются к отоларингологу, однако если у вас упорный ларингит, не мешает проконсультироваться и у гастроэнтеролога.

Симптомы эзофагита отмечаются у многих пациентов с бронхиальной астмой.

Хронический трудноизлечимый кашель встречается у страдающих эзофагитом в 10-40% случаев. Это связано с раздражением кислотой нервных окончаний в пищеводе.

К нетипичным симптомам относятся боль и тяжесть за грудиной.

В отличие от стенокардии, неприятные ощущения в сердце при эзофагите появляются после еды в горизонтальном положении и не снимаются нитроглицерином.

ОСТОРОЖНО!

К сожалению, эзофагит может прогрессировать и привести к эрозиям слизистой и пищевода, развитию хронического гастрита, язвенной болезни желудка.

Язва приходит с «кинжалом»

Язвенная болезнь – это хроническое рецидивирующее заболевание. Причинами обострений могут стать ослабление иммунитета, неврозы, переутомление, длительный стресс, нарушения в питании, алкоголь, курение.

Толчком к развитию начальной язвенной болезни является бактерия хеликобактер пилори. Важную роль играет также наследственная предрасположенность к патологиям желудка и двенадцатиперстной кишки.

Недуг чаще всего появляется у молодых мужчин с особой конституцией: высоких, худощавых, легковозбудимых. Без лечения болезнь тянется десятилетиями, а в пожилом возрасте обострения принимают постоянный характер.

Язва обычно сопровождается сильными ощущениями: боли в желудке тупые, ноющие или острые. Но встречаются и безболевые, «немые» язвы. Они опасны тем, что приводят к развитию опухоли. Для язвы двенадцатиперстной кишки характерны утренние, ночные и «голодные» боли в подложечной области.

Снижение кислотности желудочного сока при язве желудка (особенно часто это происходит в пожилом возрасте) очень опасно. Нулевая кислотность – благоприятная среда для развития онкологического процесса.

При длительно существующих язвах образуется воспалительный инфильтрат, который постепенно проникает в поджелудочную железу или кишечник. При этом исчезает сезонность обострений – боли в эпигастральной (подвздошной) области становятся постоянными, тянущими, отдают в спину и левое подреберье. Они сопровождаются симптомами панкреатита – вздутием живота, нерегулярным стулом, изменением концентрации сахара в крови.

Язвенное кровотечение – опасное для жизни состояние, возникающее в результате разъедания стенки желудка или двенадцатиперстной кишки длительно существующей и прогрессирующей язвой. Его симптомы: внезапная слабость, головокружение, резкая бледность, падение артериального давления, холодные конечности, рвота кровью.

Перфорация (прободение) язвы – это нарушение целостности стенки желудка или двенадцатиперстной кишки с выходом их содержимого в брюшную полость. При отсутствии экстренной помощи может развиться перитонит – воспаление брюшины, представляющее непосредственную угрозу для жизни. Ее симптомы: острая, «кинжальная» боль в эпигастральной области (в верхней части живота).

Как ловят бактерию

В переводе с латыни «хеликобактер пилори» означает «спиралевидная бактерия, обитающая в привратнике» (нижнем отделе желудка, переходящем в двенадцатиперстную кишку).

Доля людей, носящих в себе эту бактерию, **составляет до 90 процентов всего населения Земли**. Просто с некоторыми она уживается, а с некоторыми «не сходится характерами», и вот тогда начинаются неприятности.

Исследователи обнаружили, что **хеликобактер пилори использует необычный прием, пытаясь избежать атаки иммунной системы**.

Когда организм привлекает защитные клетки на борьбу с микробом, он прячется в слизи желудка, становясь невидимым для лейкоцитов. А когда иммунные клетки уходят, бактерия вновь активизируется.

Хеликобактер в ходе своей жизнедеятельности вырабатывает патогенные микроорганизмы: уреазу, протеазу и фосфолипазу, которые вызывают воспаление на слизистой оболочке желудка.

Так поддерживается хронический процесс у людей, страдающих язвой и гастритом.

Передается микроб от больного человека контактно-бытовым путем: через грязные руки, вещи общего пользования (тарелки, ложки), недостаточно обработанные продукты.

Основные методы обнаружения возбудителя: либо в крови находят антитела к нему, то есть ответ иммунитета на вторжение чужака, либо непосредственно в месте обитания ловят сам микроорганизм.

Антитела определяют при помощи иммуноферментного анализа (ИФА) – взятия крови из вены, а непосредственно самого возбудителя выявляют при помощи полимеразной цепной реакции (ПЦР) – отщипывание кусочка слизистой желудка при эндоскопическом исследовании (ФГДС).

ВНИМАНИЕ!

Если в семье есть люди, страдающие язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки, провериться на наличие хеликобактера нужно всем и пролечиться при необходимости.

Как правило, применяют эрадикационную (искореняющую) терапию. Необходим контроль через 1,5 – 2 месяца. Если микроб все равно обнаруживается, то назначается другая схема лечения.

Определяем кислотность

В желудочном соке здорового человека содержится 0,4–0,5% соляной кислоты. Это количество может меняться при различных проблемах с пищеварением.

Для точного определения кислотности следует пройти специальный анализ – рН-метрию. Это исследование проводится при гастрологическом обследовании.

Желудок – сложная «фабрика» по переработке пищи. Соляная кислота необходима для первичной обработки продуктов. Если кислоты мало, пища перерабатывается плохо. В результате – метеоризм, запоры, тяжесть в животе и другие неприятные ощущения. Если кислоты много, тоже неприятности, хоть и другого плана: изжога, язва, гастрит, рефлюксная болезнь.

РН-метрия как раз и определяет, сколько кислоты вырабатывает ваш организм, какой она концентрации, как распределена по стенкам желудка, есть ли у вас щелочной фермент, который необходим для дальнейшей нейтрализации кислоты. Исследование называется эзофагогастродуоденоскопия, а попросту – ЭГДС. Большинство знает, что для этого анализа необходимо глотать зонд – тоненькую трубочку.

ТЕСТ

Самодиагностика

Попробуйте самостоятельно определить кислотность желудка, ответив на вопросы.

Первый тест

- Вас периодически беспокоит жгучая боль в желудке?
- Ощущаете тяжесть после еды?
- Появляется изжога после кислого, острого, жирного?
- Бывает отрыжка с кислым привкусом?
- Страдаете запорами?

Если вы несколько раз ответили «да», скорее всего, у вас повышенная кислотность.

Второй тест

- Ощущаете ли непривычный «медный» привкус во рту?
- У вас плохой аппетит?
- Подташнивает по утрам, пока не позавтракаете?
- Бывает отрыжка тухлым яйцом?
- Частенько урчит в животе?
- Случаются поносы?

Если «да» больше во втором тесте, вероятно, кислотность у вас снижена.

УЧТИТЕ!

На самом деле пониженная кислотность грозит атрофическим гастритом и онкологическими заболеваниями. Кстати, поднять кислотность желудочного сока труднее, чем ее снизить.

12 правил при обострении

Лучшей профилактикой гастритов является соблюдение хорошо всем известных гигиенических норм приготовления и употребления пищи. Желательно соблюдать следующие правила.

1. Правильно готовьте пищу, поскольку недостаточно проваренное или прожаренное мясо или рыба, некипяченое молоко могут стать источником заражения хеликобактериозом (инфекционный гастрит).

2. Не забывайте, что грязные руки, плохо вымытая посуда – реальный путь к заражению.

3. Пищевой рацион должен быть полноценным, содержащим достаточное количество белков, жиров, углеводов и витаминов. При обострении обязательно надо соблюдать диету.

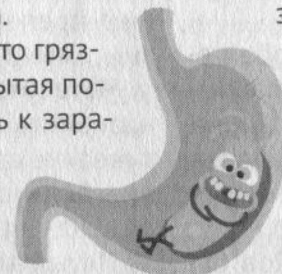
4. Обязательно соблюдайте режим питания. Есть нужно в одно и то же время, маленькими порциями, 4–5 раз в день. При этом нужно избегать перекусов, «еды на ходу». Во время трапезы не рекомендуется читать, смотреть телевизор.

5. Избегайте переедания (особенно перед сном). Из-за стола надо выходить чуть голодным. Чувство насыщения приходит через 15–20 минут.

6. Откажитесь от слишком горячей или чрезмерно холодной пищи, а также от употребления жирных, копченых, пряных продуктов.

7. Нужно очень хорошо пережевывать пищу. Чем лучше вы пережуете каждый кусочек, тем проще будет переварить пищу вашему желудку.

8. Отдыхайте после еды. Спать не обязательно! Достаточно минут 20 просто отдохнуть, почитать книгу, посмотреть телевизор, просто полежать.



Helicobacter pylori

9. Помните, что курение и алкогольные напитки способствуют развитию острого гастрита.

10. Своевременно лечите кариозные зубы и устраняйте очаги хронической инфекции (тонзиллит, гайморит, холецистит и т. д.).

11. Избегайте физического и нервно-психологического переутомления, стрессов и отрицательных эмоций, которые оказывают негативное влияние на деятельность желудка.

12. Регулярно консультируйтесь у гастроэнтеролога. Два раза в год проводите тщательное клиническое и рентгенологическое обследование.

Устраняем эрозию

Первый этап лечения эрозивного гастрита – устранение его причины.

Если болезнь вызвана бактерией хеликобактер пилори, то справиться с хроническим заболеванием невозможно без применения антибиотиков. Но сначала нужно сдать анализ крови на выявление опасного микроба, и только потом врач может порекомендовать эффективную терапию.

Чаще всего при хеликобактере пилори назначают препараты тетрациклина, левофлоксацина, кларитромицина, амоксициллина, которые нужно принимать строго по схеме и длительно.

Если курс антибиотиков будет прерван, то микробы очень активно возобновят в желудке свою колонию и лечение пойдет насмарку.

УЧТИТЕ!

Многие люди при изжоге пьют молоко, но оно помогает не всем.

Эфиры, белки и кальций молока стимулируют секрецию кислоты в желудке, и после временного облегчения изжога может усилиться.

Второй этап – нормализовать кислотность желудочного сока.

Пациенту прописывают антацидные препараты и блокаторы кислоты – ренни, маалокс, альмагель, магния гидроксид, низатидин и другие.

Каждое из этих средств обладает своим механизмом действия.

Третий этап – поскольку антацидные средства приглушают действие желудочного сока, то для лучшего переваривания пищи требуются дополнительные ферменты.

Усиливают секреторную функцию препараты пакреатин, мезим, дигестал, креон, микразим.

Четвертый этап – врач может назначить пациенту спазмолитические средства для устранения боли в желудке – папаверин, но-шпа.

Пятый этап – восстановление слизистой желудка.

С этой задачей отлично справляются иберогаст, трентал – они усиливают снабжение пораженных тканей кислородом, и регенерация происходит быстрее.

Шестой этап – ингибиторы протонной помпы уменьшают секрецию соляной кислоты желудочными железами, что показано пациентам с эрозиями и повышенной кислотностью желудка. В эту группу входят такие средства, как омепразол, эзомепразол, энпростил, нольпаза.

Повышаем кислотность

Самой тяжелой формой хронического гастрита является атрофический. Он относится к предраковой форме.

При атрофии падает выработка иммуноглобулина. Антитела, которые призваны убивать чужеродные микроэлементы, перестают узнавать свои же клетки. Итогом становится война между иммунитетом и желудком, что приводит к печальным последствиям вне зависимости от того, кто победит.

Болезнь часто связана с возрастными изменениями слизистой желудка, когда понижается кислотность. Недостаток кислоты ведет к тому, что пища плохо расщепляется и переваривается, бурно развиваются ненужные бактерии, возникает дисбактериоз.

При атрофии обязательно проводят анализ на хеликобактер пилори. При наличии инфекции проводят антибактериальное лечение. Принимая лекарства в правильной дозировке и курсами, атрофию можно затормозить, но вылечить совсем, к сожалению, невозможно.

Чтобы облегчить состояние и не допустить осложнения болезни, назначают следующие лекарства:

1. Препараты, направленные на повышение кислотности: желудочный сок, ацидинпепсин (при условии, что нет эрозии).

2. Ферменты – при снижении функции поджелудочной железы.

3. Витамин B_{12} (снижение кислотности приводит к нарушению его всасывания, а он необходим для нормального кроветворения).

4. С противовоспалительной целью употребляют настой из листьев подорожника, ромашки, мяты, зверобоя, валерианы (1 ст. ложка смеси трав на стакан кипятка). Пьют по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в сутки до еды в течение 3–4 недель.

5. Для восстановления слизистой оболочки желудка применяют никотиновую кислоту.

6. Гепатопротекторы – для защиты клеток печени (карсил, гепабене).

Не забываем про диету

Общий принцип – дробное питание (5–6 раз в день), что способствует регулярному опорожнению желчного пузыря и протоковой системы.

Из рациона исключают алкоголь, газированную воду, копченые, жирные и жареные блюда и приправы, так как они могут вызывать спазмы. Важно следить за своим весом, делать физические упражнения, избегать стресса, придерживаться режима дня.

Антибиотиками по язве

Бывает так, что успешно вылеченные язвы возвращаются, поскольку причина не устранена. В итоге язвы, для терапии которых применялись обычные препараты, в 30% случаев возникают вновь. И поэтому на сегодняшний день лучшим способом борьбы с язвенной болезнью является метод эрадикации (уничтожение хеликобактера пилори).

Эрадикационная терапия представляет собой лечение по специальным схемам, куда обязательно входят 2 антибиотика и противокислотный препарат.

Этот метод рассчитан не столько на заживление язвы, сколько на причину ее возникновения. Избавляясь от паразитирующего микроба, проводят профилактику осложнений язвенной болезни (желудочное или кишечное кровотечение, прободение – образование отверстия в пораженном органе, раковое перерождение язвы).

С введением эрадикационной терапии снизилось количество проводимых операций на желудке. Ведь раньше, если язва не заживала, отрезали 2/3 желудка. При грамотно проведенном лечении повторного возникновения язвы практически не бывает.

Купируем рецидив

В период обострения язвенной болезни назначают постельный режим, тепло и покой.

Назначают средства: снижающие желудочную секрецию и нейтрализующие желудочный сок, снимающие спазмы мускулатуры желудка и кишечника, обволакивающие слизистую оболочку, успокаивающие нервную систему, стимулирующие процесс заживления. Фитотерапия ускоряет восстановление слизистой.

При язвенной болезни нежелательно принимать обезболивающие и жаропонижающие средства (аспирин, анальгин, нурофен, ибупрофен, ортофен, диклофенак), так как они могут вызывать внутренние кровотечения. Из обезболивающих предпочтительны найз, катадолон, парацетамол.

Врачи не рекомендуют язвенникам работать в вечернюю или ночную смену, отказаться от командировок с дальними перелетами.

Обязателен отказ от алкоголя и курения. Перед приемом какихлибо лекарств надо консультироваться с врачом.

Не голодать! Длительный отказ от пищи ведет к изъязвлению слизистой оболочки, а резкое похудение является причиной образования камней в желчном пузыре.

Лечебное питание

Важную роль при гастрите и язвенной болезни играет способ приготовления пищи: продукты желательно запекать, тушить, отваривать или готовить на пару.

Есть нужно не реже 4–6 раз в день. Важно, чтобы перерывы между застольями не превышали 4–5 часов. Дело в том, что при приеме пищи в одно и то же время у человека вырабатывается рефлекс на выделение желудочного сока и ферментов. Это способствует лучшему пищеварению.

Сокращение приемов пищи до 2 раз в день, увеличение интервалов между едой до 7–8 часов очень плохо сказываются на работе желудочно-кишечного тракта.

Что есть можно...

✓ Рекомендуются продукты, тормозящие секрецию желудочного сока: сливки и жирное молоко (при хорошей переносимости), яичный белок и яйца всмятку, вареное мясо, паровые котлеты, отварная рыба, белый подсушенный хлеб, картофельное пюре, каша манная, гречневая, рисовая, овсяная на половинном молоке.

✓ Хлеба можно не более 250–300 г в сутки. В качестве приправы лучше подойдет сметана.

✓ При повышенной секреторной функции желудка рекомендуются щелочные воды: железноводские («Славяновская» и «Смирновская»), «Боржоми», «Джермук», «Трускавец». Их принимают в подогретом виде за 1–1,5 часа до еды.

Курс лечения занимает 3 недели, и его следует повторять 2 раза в год.

...и нельзя

× Нужно отказаться от острых приправ и пряностей – горчицы, хрена, острого перца, соусов, кетчупа, уксуса, а также маринованных грибов, томатного соуса.

× Необходимо исключить из рациона копчености, соленья, специи, какао, крепкие мясные бульоны, сало, жареные мясо и рыбу, консервы, свежий черный хлеб, крепкий чай и кофе.

× Не стоит налегать на пищу, богатую клетчаткой: редьку, репу, горох, фасоль, пшенку, перловку, ягоды с грубой кожурой (крыжовник, виноград, финики).

× Важно ограничить употребление редиса, чеснока, лука и грибов.

× Откажитесь от молочных продуктов с высокой кислотностью, изделий из слоеного и сдобного теста, мороженого, жирных тортов и пирожных.

× Совсем уберите из рациона пиво и алкоголь, газированные напитки, концентрированные соки.

Отчего слабый привратник?



После лечения гастрита мне провели обследование, которое показало, что привратник желудка полностью не закрывается.

Фиброгастроскопия (ФГС) определила эрозии в желудке. Расскажите, пожалуйста, об этих заболеваниях.

Н. МЕЛЬНИКОВА, Нижегородская область

Привратник желудка – это место перехода желудка в двенадцатиперстную кишку, называемое сфинктером (клапаном).

Привратник окружает и контролирует движение частично переваренной пищи из желудка в начало тонкого кишечника.

Недостаточность (неполное закрытие) привратника приводит к ускоренному опорожнению желудка.

Эта патология может возникнуть в пожилом возрасте из-за снижения тонуса мышц желудка или при обострении воспалительных процессов.

Таким образом, создаются условия для попадания в полость желудка желчных кислот – содержимого двенадцатиперстной кишки.

Желчь, которую выделяет печень, и секрет, вырабатываемый поджелудочной железой, поступают в желудок и вызывают раздражение слизистой оболочки. Это, в свою очередь, приводит к гастриту и язве.

К сожалению, добиться того, чтобы привратник желудка полностью смыкался, нельзя, но можно облегчить состояние здоровья: необходимо лечить сопутствующие заболевания, а при растянутом, опущенном желудке принимать пищу маленькими порциями регулярно в одно и то же время.

В некоторых случаях назначаются препараты, повышающие тонус желудка и привратника: ганатон, реглан, мотилак.

Эрозивные поражения желудка могут быть связаны с приемом некоторых лекарственных препаратов (кортикостероидов, ацетилсалициловой кислоты, ибупрофена, индометацина и др.).

Иногда эрозия является ранней стадией язвенной болезни или сопутствует опухолям толстой кишки, хроническим заболеваниям печени.

УЧТИТЕ!

При гастрите и язве желудка не принимайте препараты от анемии. Железо, содержащееся в них, действует на желудок раздражающе.

Почему нельзя соду?



Меня мучают частые изжоги. Как можно от этого избавиться? Я несколько лет пью гастал, алмагель. В экстренных случаях принимаю соду. Можно ли мне употреблять мед?

О. ПУСТОВА, Татарстан

Многие при изжоге пользуются содой. Этого делать ни в коем случае нельзя.

Во-первых, из-за реакции кислоты со щелочью выделяется газ, который раздражает стенки желудка и тем самым способствует еще большей выработке кислоты. Сначала изжога проходит, а потом она возникает с новой силой.

Во-вторых, при избытке натрия в организме (сода – это нитрат натрия) повышается давление, поэтому людям, страдающим гипертонической болезнью, сода особенно противопоказана.

Бороться с изжогой антацидами (гастал, алмагель) тоже неразумно. Антациды подавляют кислоту, но обладают очень коротким действием (всего 2 часа). Принимать эти препараты можно, если изжога возникла впервые.

При длительном заболевании нужны другие средства (омез, омепразол, рабепразол, эзомепразол), которые можно принимать достаточно длительное время. Кроме того, они полезны для поджелудочной железы. Но назначить эти лекарства может только гастроэнтеролог, потому что там важна дозировка.

Опасна ли жвачка?



Говорят, жевание жвачки на пустой желудок стимулирует выработку соляной кислоты, что может привести к язве. Так ли это?

А. АПОЛИНАРЬЕВ, г. Нижний Новгород

С одной стороны, жевательная резинка действительно запускает пищеварительные процессы, усиливая желудочную секрецию. А с другой, в это же время активизируется слюноотделение. Слюна обладает ощелачивающим эффектом и должна отчасти нейтрализовать кислоту в желудке.

Стоит отметить, что жвачка может способствовать развитию рефлюксной болезни и вызывать изжогу. Дело в том, что в состав современной жевательной резинки очень часто входит мята, а она расслабляет сфинктер, расположенный между пищеводом и желудком. Кроме того, в жвачке могут содержаться вещества, негативно влияющие на слизистую желудка, так что злоупотреблять ею не стоит.

Помидорный медок

При эрозивном гастрите с пониженной кислотностью, язве желудка спелые красные помидоры (с крупное куриное яйцо) плотно уложите в стеклянную банку и залейте жидким, но нерастопленным медом. Накройте банку плотной бумагой, горлышко обвяжите шпагатом и держите в темном прохладном месте до тех пор, пока помидорный сок не смешается с медом. Должна получиться красно-розовая однородная масса. Смесь храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

М. ТЕРЕШКИНА, г. Кемерово

Осиновая лапша

От эрозивного гастрита меня вылечила кора осины. Срезать кору надо в конце апреля – начале мая с толстых веток, промыть водой, высушить, мелко нарезать лапшой. Горстку сырья положите в эмалированную литровую кружку, залейте 0,5 л воды и прокипятите 10–12 минут. Настаивайте полчаса, процедите. Принимайте по стакану через 2 часа после ужина. Можно добавить 1 ч. ложку меда. Курс – 7 дней.

С. СЫРОВ, Нижегородская область

Рецепты из тайги

Мы с мужем жили в глухой таежной деревушке с моей бабушкой и его мамой, которые научили нас собирать целебные травы.

Когда мне поставили диагноз «фиброзно-бульбитный эрозивный гастрит», я вылечилась сама. Делюсь рецептами.

1. Соедините 10 частей настойки прополиса, 1 часть облепихового масла, 1 ч. ложку настойки календулы. Все хорошо перемешайте.

Принимайте натощак по 40 капель на стакан теплого (не горячего) молока в течение месяца.

2. Сварите густой компот из черники и пейте по 2–3 стакана в день в течение 10 дней. Потом сделайте перерыв на неделю и повторите лечение.

Продолжайте пить черничный компот до полного исцеления.

3. От изжоги мне помогли настои чернобыльника и ромашки (2 ст. ложки травы на 700 мл кипятка).

Выпивайте сначала натощак полстакана настоя чернобыльника и через 10 минут – столько же настоя ромашки. Курс лечения – 12 дней.

П. ГУЛЯЕВА, Красноярский край

Добавьте горечи

В студенческие годы я заработала гастрит с нулевой кислотностью и вылечилась только благодаря настою подорожника – пила его почти 6 месяцев с небольшими перерывами.

Также при гастрите с пониженной кислотностью полезны настои трав с горечью. Например, полынь, тысячелистник, чистотел, одуванчик, календула, зверобой, золототысячник, аир болотный, душица, листья и почки березы, корни лопуха.

В период обострения гастрита возьмите по 50 г травы одуванчика и цветов тысячелистника, по 40 г цветов календулы и травы подорожника, 20 г мяты перечной. Залейте 1 ст. ложку сбора 1,5 стакана кипятка, укутайте и настаивайте 40 минут. Пейте по четверти стакана 4 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс – 3–4 недели. Через 10 дней перерыва повторите лечение.

Г. ХАКИМОВА, Башкортостан

Лечебный салатик

В нашей семье стало традицией готовить салатики, которые повышают аппетит, регулируют работу пищеварительного тракта. Например, весной и летом я готовлю такой салат: мелко нарезаю репчатый лук, добавляю листья одуванчика и медуницы, кладу еще рубленую половинку вареного яйца, солю по вкусу и перемешиваю со сметаной или нежирным домашним йогуртом. Посыпаю блюдо измельченной зеленью укропа. Очень вкусно и полезно!

И. ПРУТКОВА, Ростовская область

Немного кисленького

Я хочу помочь тем, кто страдает гастритом с повышенной кислотностью. Литр парного молока залейте в трехлитровую банку, предварительно положив на дно 3 сырых вымытых яйца в скорлупе. Поставьте молоко в теплое место и дайте скиснуть. В кислом напитке растворите стакан сахара. На следующий день в стакане парного молока растворите 1 ст. ложку сахара и смешайте его с кислым молоком. Так делайте ежедневно, пока трехлитровая банка не станет полной.

Пейте напиток по стакану 3 раза в день за полчаса до еды. Пока пьете первый состав, готовьте следующий. Для полного излечения нужно выпить 9 л кислого молока.

А. БАБЕЦ, Омская область

Спасибо, алоэ!

Алоэ обладает мощным противовоспалительным действием на слизистую желудка. Возраст растения должен быть 3–5 лет. Перед применением не поливайте его 5 дней.

Возьмите 500 г измельченных грецких орехов, 300 г меда и 100 г алоэ. Листья промойте, мелко порежьте и залейте водой 1:3. Настаивайте 3 часа, процедите, листья отожмите через марлю в настой и всыпьте орехи. Размешайте и добавьте мед.

Храните в стеклянной банке с винтовой крышкой в темном прохладном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Лидия Семеновна, Краснодарский край

От воспаления

При обострениях воспалительных заболеваний желудка соедините 60 г корней солодки, по 40 г коры крушины и окопника, по 20 г корней кровохлебки и листьев подорожника. Измельчите и тщательно смешайте все ингредиенты и 1 ст. ложку сбора залейте 2 стаканами воды, прокипятите 10 минут и настаивайте, укутав, 30 минут. Пейте отвар по трети стакана 4–5 раз в день за 20 минут до еды.

Ю. ЧУРОВА, г. Казань

Масло из облепихи

От язвы желудка я страдал много лет. Лекарственные препараты не помогали, и во время очередного сильного обострения я решил лечиться народными средствами.

Сначала в течение 3 недель 2 раза в день натощак принимал по 2 ст. ложки облепихового масла. Потом еще 3 недели 2 раза в день по 1 ст. ложке. Боли прошли уже через неделю. А после обследования у гастроэнтеролога выяснилось, что язва зарубцевалась.

Рецепт приготовления масла: промытые ягоды облепихи высушивают в духовке. Затем их измельчают (я это делал в кофемолке). Полученную муку заливают подогретым растительным маслом, чтобы оно покрывало облепиху. Плотно закрыв емкость, оставляют ее на 7 дней в темноте, но не в холоде, каждый день встряхивая массу. Потом процеживают смесь и снова настаивают 5–7 дней. Масло готово, когда на дне образуется осадок, а жидкость станет прозрачной. Готовое масло процеживают. В нем еще только 15% чистого масла, но эту долю можно увеличить, если повторить процедуру, заменив растительное масло уже облепиховым. Делая так несколько раз, можно добиться чистого облепихового масла.

В. КОРЕНЕВ, Самарская область

Травы против язвы

Я лечу язвенную болезнь желудка травяными отварами.

1. Фенхель, ромашку, корни алтея и солодки измельчаю и смешиваю в равных количествах. 1 ст. ложку сбора заливаю стаканом кипятка и настаиваю 20 минут, потом процеживаю.

Для другого сбора можно взять цветы липы, ромашки и фенхеля в соотношении 4:3:3. Принимаю настой по полстакана 3 раза в день до еды.

2. Заливаю 3 ст. ложки травы спорыша (горца птичьего) стаканом горячей кипяченой воды, нагреваю 15 минут на водяной бане, охлаждаю в течение 45 минут при комнатной температуре, процеживаю. Принимаю по полстакана 2–3 раза в день.

3. Заливаю 1 ст. ложку (без верха) березовых почек стаканом воды, держу после закипания на огне 30 минут, охлаждаю, процеживаю. Принимаю отвар по 1 ст. ложке 3–4 раза в день. Все травяные настои и отвары надо принимать по 3–4 недели. Первые 2 недели одновременно с травами я лечусь спиртовой настойкой прополиса (ее можно купить в аптеке) — по 30 капель 2 раза в день до еды.

А. ВОЛОДИНА, Иркутская область

Фисташки от боли

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки смешайте 1 часть сока алоэ, 2 части красного сухого вина и меда. Настаивайте в темном прохладном месте неделю, периодически встряхивая содержимое. Принимайте в течение 2–3 месяцев по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

При болях в желудке 2 ст. ложки измельченных фисташек залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте в горячей духовке в течение часа, но не кипятите, охладите, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день.

Т. КОЛЕСНИКОВА, Алтайский край

Лечит вереск

Свою язву желудка моя мама вылечила отваром вереска. Его она готовила так: 1 ст. ложка на стакан кипятка, дать настояться 15 минут. Пила сначала по 0,5 стакана за полчаса до еды, а через месяц отвар заменил ей чай. Вылечилась быстро, но лечилась вереском до 60 лет и не имела никаких проблем со здоровьем. Как я узнала недавно, вереск лечит еще и сердце, почки, сосуды, поэтому моя мама и прожила до 93 лет.

А. ЗЕНЧЕНКО, г. Нижний Новгород

Спасла козочка

Несколько лет назад у мужа обнаружили язву желудка. Чтобы его вылечить, мы даже завели козу.

Утром натощак муж выпивал 2 стакана парного козьего молока, а через 2 часа 0,5 стакана свежевыжатого картофельного сока.

В обед он принимал 1 ст. ложку сока алоэ (я покупала его в аптеке), а вечером – 0,5 стакана сока лопуха (выжимала сама из стеблей).

В течение дня муж пил козье молоко столько, сколько хотел. Так он лечился месяц, потом сделал перерыв на 4 недели и прошел еще один такой курс.

Когда муж поехал на очередное обследование, оказалось, что язва зарубцевалась, и операция не потребовалась. Но козье молоко мы продолжаем пить всей семьей. Это волшебное и очень доступное лекарство. Козьим молоком я еще вылечила маленькую дочку от дисбактериоза.

Е. МЕРЦАЛОВА,
Владимирская область

Оживил родник

Это было в 60-х годах. У друга моего отца был сильный гастрит, потом нашли и язву. Он обращался к светилам в Москве, лечился в санаториях, но... хирел на глазах.

И вот однажды попал на прием к одному старому профессору. Тот, осмотрев пациента, сказал: «Прекрати пить таблетки, найди возле дома родник, бери из него воду и пей утром по кружке. 15–20 минут полежи в кровати, и только потом вставай. Будет ухудшение, но лечение водой продолжай месяц-полтора».

Друг отца так и делал. Были сильные боли, но он пил родниковую воду.

Через месяц у него все боли прошли, через полтора он поправился. И он прожил до глубокой старости.

Этим методом вылечил пищевод и мой дядя. Так же и я лечил гастрит 30 лет назад. Чего и вам желаю!

А. ПИСКУНОВ,
Краснодарский край

Российская Федерация «Простые рецепты здоровья» № 12 (203), декабрь, 2022. **Подписной индекс** П1016. **Главный редактор** Иванова В. И. Тел. (831) 469-98-67, e-mail: doctor@gmi.ru. **Учредитель, издатель и редакция: ООО «Издательство «Газетный мир»**. Адрес: 603126, Российская Федерация, Нижегородская обл., Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1, офис 5. **Рекламное агентство**: тел. (831) 469-98-36, e-mail: reclama@gmi.ru. За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель. **Распространение:** тел.: (831) 469-98-13, 469-98-49, 469-98-01, многоканальный 8-800-100-12-29, факс (831) 469-98-00, e-mail: roznica@gmi.ru, podpiska@gmi.ru. **Распространение в Республике Казахстан:** ТОО «ЮНИЛАЙН КАЗАХСТАН». Адрес: г. Алматы, ул. Сатпаева, 30/8, оф. 137. Тел. 8 (727) 330-94-49. Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС 77 – 59374 от 18 сентября 2014 г. Дата выхода в свет 16.12.2022. Тираж 9876. Заказ 4074-22. Журнал выходит 1 раз в месяц. Свободная цена. Отпечатано в АО «Кострома», 156010, Российская Федерация, Кострома, ул. Самоковская, д. 10.
© Оригинал-макет ООО «Издательство «Газетный мир». Все права защищены. Копирование, размножение, распространение и перепечатка (целиком или частично), а также иное использование материалов данного издания без письменного разрешения ООО «Издательство «Газетный мир» не допускаются. Любое нарушение права будет преследоваться на основе российского и международного законодательства.
При подготовке номера были использованы иллюстрации Legion-Media.

Республика Беларусь «Простые рецепты здоровья» № 12 (207), декабрь, 2022 **Подписной индекс** 00165. **Главный редактор** Кульбацкий Олег Семёнович. **Учредитель:** ООО «ЮНИЛАЙН-БЕЛ». **Редакция:** ООО «ЮНИЛАЙН-БЕЛ», Адрес редакции: 220125, Республика Беларусь, г. Минск, пр. Независимости, д. 177, оф. 34. www.yuniline.by. Тел.: 8 (017) 394-81-11, e-mail: manager@yuniline.by. **Отдел рекламы:** 8 (029) 633-02-86, reklama@yuniline.by
Свидетельство о государственной регистрации №1961 от 28.02.2020 г. выдано Министерством информации Республики Беларусь. Журнал выходит 1 раз в месяц. Свободная цена. Подписано в печать 16.11.2022
Выход в свет 16.12.2022. Тираж 1132. Заказ 4074-22. Отпечатано в АО «Кострома», 156010, Российская Федерация, Кострома, ул. Самоковская, д. 10 по заказу ООО «Издательство «Газетный мир».
Все права защищены. Копирование, размножение, распространение и перепечатка (целиком или частично), а также иное использование материалов данного издания без письменного разрешения ООО «Издательство «Газетный мир» не допускаются.

16+

Оформи подписку на любимое издание и участвуй в розыгрыше призов!

20 победителей!

Условия:

1. Подпишись на **6 месяцев на первое полугодие 2023 г.** на любые из перечисленных изданий. Оформить подписку можно в любом **почтовом отделении** или на сайтах **podpiskaonline.ru, podpiska.pochta.ru.**
2. В срок до 31.01.2023 пришли чек или его копию по адресу: 603126, г. Нижний Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1, офис 5 или на электронную почту **podpiska@gmi.ru.**
3. Розыгрыш призов состоится **01.02.2023.** Итоги будут опубликованы в изданиях с датой выхода - **февраль 2023 г.**

Всем участникам конкурса КАЛЕНДАРЬ на 2023 год в подарок!

Подробности конкурса можно узнать по телефону (831) 469-98-13
Акция проводится только для жителей РФ

Издания, участвующие в акции:


100 шагов к здоровью
ПП775


Простые рецепты здоровья
П1016


Сам себе лекарь
П1017


Твое здоровье
П3068



ПОДПИСКА - ЛУЧШИЙ ПОДАРОК К НОВОМУ ГОДУ! ОФОРМИ ПОДПИСКУ ДЛЯ СЕБЯ И БЛИЗКИХ!